U d'/ of Ottawa
39003003194676

RÉVOLUTION

DANS

LA MARCHE

OU

CINQ CENTS MOYENS NATURELS ET INFAILLIBLES

POUR

Trouver le Confortable dans les différentes manières de Marcher;
User sa Chaussure selon sa volonté;
Ne pas la Déformer, éviter les Cors aux pieds;
Ne pas se Fatiguer en Marchant, ainsi qu'en Travaillant;
Marcher avec assurance sur les chemins glissants;
Ne pas se Crotter, ou si l'on se Crotte par une Marche forcée,
Se Décrotter à sec par un exercice
agréable sans faire de poussière et sans détériorer l'Étoffe;
Redresser par la Marche la démarche des Boiteux,

Y COMPRIS

JEUX ET EXERCICES HYGIÉNIQUES
pour les personnes délicates de tout âge;

CONSERVER LA VUE

ET LUI DONNER LA FORCE DE SOUTENIR L'ÉCLAT DU SOLEIL
SANS LA FATIGUER;

ENFIN

Contribuer puissamment à sa santé, modérément à sa gaîté et quelque peu à sa beauté,

RIEN QUE PAR SON PROPRE MOUVEMENT,

Par P. dit F. LUTTERBACH.

Zo
10A
23

UNIVERSITAS O. M. I. OTTAVIENSIS

Mde. Joel Leduc

ANNEXE DE LA BIBLIOTHÈQUE
Univ. Ottawa
LIBRARY ANNEX

Universitas BIBLIOTHECA Ottaviensis

A PARIS

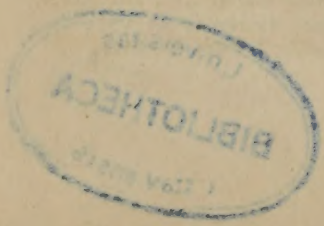
Chez PIGOREAU, libraire, quai des Grands-Augustins, n° 9.

Chez MOREAU, libraire, Palais-National, n° 182, et péristyle Valois, n° 185.

1830.

Tels mouvements entretiennent la vie, tels mouvements la détruisent. Lorsque le choix de ces différents mouvements dépend de notre volonté, ne soyons donc pas le bourreau de nous-mêmes. (*Révolution dans la Marche.*)

G
504
.L8
1850



Mde. Joel Lerno.

AVANT-PROPOS.

—

SUR L'UTILITÉ DE S'EXERCER A LA MARCHE

ET DE SON INFLUENCE SUR LA SANTÉ.

—

La marche joue un assez grand rôle dans l'économie pour que l'esprit ait lieu de sentir le besoin de s'en occuper, surtout dans un temps où les individus s'agglomérant de plus en plus, font que des accidents inévitables, causés par le grand nombre de voitures, se succèdent de manière à nous laisser la persuasion qu'il arrivera que dans l'intérêt de l'humanité l'on sera obligé, pour les grandes villes, de restreindre l'usage des voitures au service public et au transport des malades, à moins que nos inventeurs n'arrivent à perfectionner ces petites voitures personnelles que nous voyons paraître de temps en temps, mais dont ces différentes inventions n'ont pas encore atteint ce but qui doit être que cette mécanique ne dépasse pas en épaisseur celle du corps de l'homme, et qu'il puisse seul la gouverner avec facilité.

Mécanique que nous pourrions comparer à une chaise tournée sur le côté, notre bras appuyé sur le dossier, nos pieds ou nos mains pressant à tour de rôle un ressort qui ferait aller la mécanique nous servant de siége, et dont le mécanisme se rapprocherait de la simplicité de la machine du gagne-petit.

Si jamais l'on venait à faire usage de ces sortes de voitures personnelles, la santé y gagnerait ; au moins nous ne serions plus, comme dans les voitures actuelles, entassés les uns contre les autres, et condamnés à respirer l'exhalaison des personnes qui sont près de nous, exhalaison souvent malsaine et quelquefois morbifique.

Ces voitures personnelles nous donneraient un autre avantage : nous ne serions pas, malgré nos différentes dispositions, tous assujettis au même mouvement, lorsque nous sommes transportés par la même voiture ; tandis que dans nos petites voitures que l'on pourrait gouverner chacun selon sa volonté, il nous serait facile de suivre notre disposition, quoiqu'étant en compagnie, en faisant aller et venir chacun notre voiture dans le sens qu'il nous plairait pour nous quitter et nous rejoindre, à peu près comme fait le cavalier sur son cheval, avec cet avantage que si plusieurs personnes allaient de front, elle ne seraient pas exposées à être brusquement séparées l'une de l'autre par le cheval qui, tout à coup, se met à caracoler.

Ne serait-il pas agréable pour une société de se promener ainsi en formant une espèce de cavalcade?

Les personnes qui ne tiennent pas à s'exercer le corps dans l'intérêt de leur santé, et qui trouveraient que faire aller une mécanique lorsqu'on veut marcher, est une sujétion, pourraient fort bien avoir un valet de pied pour faire cet ouvrage en le faisant placer derrière la voiture sur un marche-pied tenant le moins d'espace possible, et de là, il pousserait la voiture lorsqu'il serait à pied, et pousserait le ressort étant sur le marche-pied pour faire aller la voiture ou lentement ou avec vitesse.

S'il arrivait que ce valet de pied soit d'un poids à surcharger par trop une aussi petite voiture, ce poids, loin d'être un obstacle en cette occasion, deviendrait une utilité en s'y prenant de cette manière : ce nouveau conducteur aurait un pied à terre, l'autre sur le marche-pied; le genoux appuierait sur quelque chose d'élastique, et, dans cette position, le corps se balancerait de manière à porter son poids, par impulsion, sur la voiture. Ce poids se trouvant comme suspendu par l'effet du balancement, et venant frapper la voiture dans la direction que l'on voudrait lui faire prendre, la ferait rouler en proportion de la force du poids qui viendrait pousser dessus. Ce frappement ferait rebondir le corps, le pied retomberait à terre par balancement, se relèverait auss

tôt en rebondissant, et ainsi de suite. Une fois ce balancement bien établi, ce travail ne serait plus qu'un jeu. Nous aurons occasion d'apprécier combien le balancement peut épargner de fatigue.

Celui qui aurait cet ouvrage à faire pourrait très bien s'exercer à ce balancement avec une chaise, en posant ses mains sur le derrière du dossier, le pied sur le bâton du bas, la jambe contre celui qui est au-dessus et en se tenant sur la pointe du pied, puis pousser par impulsion en sautant à petits pas comme pour aller à cloche-pied, et pour peu que le sol soit glissant, on pourra faire courir la chaise aussi vite qu'une voiture. Si l'on a bien établi le balancement, on pourra aller ainsi très longtemps sans se fatiguer.

Ce moyen pourrait avoir plus d'une utilité pour donner de l'exercice, par exemple à une personne qu'une indisposition forcerait à garder la chambre : on aurait qu'à la placer sur la chaise pour lui faire faire le tour de l'appartement.

Encore pour des enfants délicats que l'on veut égayer : les camarades plus robustes ne demanderaient pas mieux de faire cet ouvrage qui, pour eux, serait un double jeu, celui de balançoire et de voiture, car il n'est pas un enfant qui ne prenne plaisir à pousser une voiture.

Les petites voitures ci-dessus, qui pourraient devenir portatives, serviraient d'appareil gym-

nastique dans certaines dispositions où l'on voudrait entretenir ses forces musculaires, et nous donneraient de plus cet avantage que nous pourrions l'entrer avec nous là ou bon nous semblerait pour nous en servir de siége. Sous ces différents points de vue, ce serait une admirable invention.

Aurions-nous droit de nous en réjouir? Non, assurément; car pour notre santé nous ferons toujours trop usage de voiture, et nous pouvons dire que là est une des causes qui font que de certaines maladies, telles que goutte, paralysie, coup de sang, etc., attaquent plus particulièrement les riches que les pauvres, bien qu'ils aient la faculté de se donner plus de soins.

La nature, qui a fait chaque partie de notre corps pour exécuter son mouvement propre, ne veut pas qu'impunément nous privions nos jambes du mouvement naturel de la marche. Qu'arrive-t-il dans ce cas? Que le sang n'étant plus attiré aux jambes par l'action de la marche, reflue avec trop d'abondance vers les parties supérieures, et y cause des perturbations.

Règle générale : il ne faut point ménager ses pas dans la crainte qu'un excès de marche n'attire aux jambes quelques maux, car en pareil cas, ces maux sont plus souvent salutaires que nuisibles, ils auraient peut-être été se fixer sur des parties plus importantes; mais nous pouvons éviter ces maux en réglant nos mouve-

ments de manière à donner beaucoup d'action aux jambes, sans pour cela les fatiguer.

Nous avons droit de nous étonner que jusqu'à présent on n'ait pas porté plus d'attention à un sujet si important, cependant nous nous donnons beaucoup de mal pour apprendre à danser, et nous ne prenons pas la peine d'essayer s'il n'y a pas moyen de faire concorder les mouvements de manière à mieux marcher.

Bien marcher, est la chose du monde la plus simple ; nous n'avons rien à créer, rien qu'à faire des mouvements qui sont exécutés naturellement par l'un ou par l'autre, seulement : lorsque la conformation et les différentes dispositions de tel individu lui donnent, comme par hasard, la réunion des mouvements qui concordent ensemble, cet individu marche bien, il ne se fatigue pas. Mais, jusqu'à présent, il en est un bien petit nombre qui ait étudié la cause qui les faisait bien marcher et qui se soit donné la peine d'en faire quelque peu profiter les autres, et ceci se conçoit. N'éprouvant aucune de ces souffrances que les autres ressentent, ils n'ont pas cet appel à leur mémoire pour leur renouveler la pensée sur l'importance qu'il y a à bien marcher.

C'est à nous, qui marchons mal, nous qui en avons éprouvé les souffrances et ensuite le soulagement, qu'il appartient de faire connaître, par ces diverses impressions que nous avons pu

comparer, faire concorder et approprier à nos différentes dispositions, c'est à nous qu'il appartient de faire connaître, disons-nous, que tel mouvement ajouté à celui-ci cause de la fatigue, et qu'en lui en substituant un autre il procure du soulagement.

Épargnons-nous donc la fatigue d'une mauvaise marche et des maux qui peuvent en survenir, ou nous serions blâmables de ne pas le faire, surtout lorsqu'il n'est besoin d'aucun appareil, d'aucune dépense. Notre volonté seule suffit, ainsi que pour suivre différentes marches et exécuter divers exercices appropriés à nos différentes dispositions ; il en sera de même pour provoquer les diverses dispositions que nous pourrons désirer. Notre propre mouvement suffira.

Chacun pourra, comme nous, en faire l'expérience avec facilité, et, en s'appuyant sur quelques principes, arriver promptement à un heureux résultat.

Si quelquefois nous allons au-delà de notre sujet, c'est pour mieux atteindre notre but qui est de faire du confortable, c'est-à-dire de couper, par quelques distractions, la continuité d'une étude qui pourrait fatiguer l'esprit.

Enfin, si nous usons de nos divers exercices comme on le fait de la nourriture, pour laquelle on doit suivre un certain régime quand on veut

conserver sa santé, nous obtiendrons ici le même résultat, et, de plus, nous donnerons, par ce moyen, plus de puissance à nos sensations conservatrices.

Certains mouvements sont pratiqués journellement sans applications utiles parce qu'on n'en soupçonne pas la valeur, et cela provient souvent de ce qu'ils n'ont pas de nom; car le nom est nécessaire au plus petit mouvement, en ce qu'il en précise la valeur, et fait qu'il se propage avec plus de facilité et se grave mieux dans la mémoire.

On nous pardonnera, sans doute, dans le but de cette utilité, d'avoir fait usage de quelques noms nouveaux, indiquant, autant que possible, l'action de ces mouvements et l'ensemble de ces exercices.

PREMIÈRE PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

—

Des principaux Mouvements pour exécuter les Marches et exercices Confortables.

—

Un des mouvements les plus essentiels qui doivent faire arriver à une marche vraiment confortable est le *jeté*.

Le *jeté*, proprement dit, est ce mouvement de la jambe qui produit un poids pour porter ou entraîner le corps dans une direction quelconque.

Ce *jeté* diffère de celui du danseur, en ce qu'il est obligé de ménager une partie de la force de son jeté pour terminer son pas, tandis que notre jeté une fois fait, la jambe n'a plus qu'à retomber de son propre poids.

Si le *jeté* est bien donné, la jambe doit éprouver un ébranlement jusque dans l'articulation de la cuisse.

Pour bien saisir le tact de notre *jeté*, on devra en chercher le principe dans le plus simple des exercices.

On se posera au bord d'une élévation, de manière qu'un des pieds ne touche pas à terre ; puis on élèvera ce pied en pliant le genou. On laissera ensuite tomber la jambe comme si elle était complétement morte, et pour se préparer à une démarche régulière, on exercera les deux côtés également. En agissant ainsi, on aura le principe du *jeté* dans son effet radical.

Nous pouvons dire que le *jeté* est au marcheur ce que la voix est au chanteur.

En poussant l'air des poumons avec plus ou moins de force, en pressant plus ou moins, ou le larynx, ou le gosier, ou les lèvres, le chanteur obtient des modulations qui nous charment plus ou moins.

Le marcheur, en poussant son *jeté* avec plus ou moins de force, en élevant plus ou moins la jambe, en arrêtant plus ou moins vite le mouvement produit par l'impulsion, obtient des différentes nuances de jetés qui lui rendent la marche plus ou moins agréable.

Nous allons donner un aperçu de quelques nuances de *jetés*, et de celles de quelques autres mouvements qui viennent en aide à la marche confortable, dont chaque personne pourra augmenter la variété selon sa force musculaire et d'après les effets sensitifs qu'elle en éprouvera.

JETÉ ORDINAIRE.

Au lieu de lever entièrement le pied comme pour le principe du *jeté*, il faut d'abord lever le talon, et au moment où il va quitter la terre, lancer la jambe à l'abandon avec plus ou moins de force, suivant l'effet que l'on veut en obtenir.

JETÉ COULANT.

C'est celui qui doit imprimer à la jambe la plus faible impulsion; il doit la porter plutôt que la jeter, en la promenant, pour ainsi dire, jusqu'à la fin de sa portée, et que le pied arrivé là, se pose de son propre poids.

JETÉ CIRCULAIRE.

Pour exécuter celui-ci, la pointe du pied se tourne en dehors, et la cuisse, en se jetant de ce côté, lui fait quitter la terre ; l'impulsion doit être donnée de manière que la jambe décrive un arc de cercle et que le talon vienne se poser presque devant l'autre jambe, de laquelle celle-ci se rapproche plus ou moins, selon la lenteur que l'on veut donner à la marche.

GRAND JETÉ.

Pour bien exécuter celui-ci, il faut lever le genou le plus haut possible en le portant en avant, et saisir

le moment où l'effet va se reproduire au pied pour pousser, de tout son élan, le corps dessus, afin de lui faire franchir un grand espace. Ce jeté étant destiné aux courses à grande rapidité, ne doit être employé qu'après avoir acquis une certaine agilité qui permette de soutenir le grand élan qui adoucit la secousse que le grand jeté fait éprouver aux articulations.

JETÉ PROLONGÉ.

C'est le *grand jeté* avec un mouvement de plus. Au moment où le corps se pousse sur le pied pour lui faire franchir plus d'espace, et que par l'effet du grand élan il adoucit la secousse du *grand jeté*, la hanche, cédant légèrement, vient augmenter ces deux avantages, en ce que ce mouvement prolongé, en venant ajouter de la douceur à l'effet de ce jeté, fait gagner au pied en espace franchi de ce que la hanche a cédé. Chaque hanche cédant à son tour, fait que le corps éprouve un balancement qui vient bien à propos calmer l'agitation que fait éprouver l'action d'une course à grande vitesse.

JETÉ AIGU.

Le *jeté aigu* n'a rien qui puisse charger la mémoire, il est peu compliqué; mais du côté de la précision, il est des cas où il réclame toute notre attention. Pour l'exécuter, on jette naturellement la jambe en dehors en y mettant assez de roideur pour qu'elle puisse revenir avec une certaine rapi-

dité, et pour que cette rapidité ne la fasse pas couler en dedans, nous lui opposons une force contraire par le moyen du talon qui appuie fortement, comme pour la repousser au dehors. Le pied se trouvant pris entre deux forces, dans cet instant, ne pourra dévier. On doit donc porter toute son attention à rendre ces deux forces égales ; là est toute la puissance du jeté aigu.

Le but de ce jeté est de tenir le pied fixe au moment où il touche à terre pour que le corps puisse se porter dessus avec assurance le temps qu'il fait son pas. Pour arriver à ce but, il faut, quand le pied tend à glisser en dedans, écarter davantage les jambes, et si l'on sent qu'il va glisser en dehors, jeter la jambe de ce côté avec plus de force ; on sentira aussi que pour aller plus rapidement, le jeté doit se faire plus en avant.

On peut faire le *jeté aigu* en deux temps, c'est-à-dire pousser la jambe de manière que sa portée arrive à quelques centimètres de terre, et là compter *un*, puis *deux*, lorsqu'on donne l'impulsion au pied pour le ramener à terre.

JETÉ DE TENUE.

Un seul mouvement suffit pour exécuter le *jeté de tenue :* la hanche, qui a la faculté de monter et de descendre à volonté, nous donne assez de jeu sans être obligé de plier le genou pour obtenir l'élan nécessaire qui doit lancer la jambe. L'idée d'exécution de ce jeté peut se représenter par l'action de celui qui, sans plier le genou, voudrait, avec la pointe du

pied, pousser une boule devant lui en la dirigeant vers le dehors.

Le *jeté de tenue* est celui qui donne le plus ferme aplomb, en raison de ce que tout le corps peut se tenir en équilibre sur un côté, jusqu'à ce que la pointe du pied, qui fait le jeté, ait sondé le terrain sur lequel elle doit se poser. En poussant ce jeté, la jambe, qui doit y mettre beaucoup de souplesse, éprouverait un ébranlement si la pointe du pied, en se baissant, ne venait le comprimer pour n'en laisser ressentir que l'impression.

JETÉ RÉTROGRADE.

Le *jeté rétrograde* est ce mouvement qui se produit lorsque le pied se pose à terre et qu'il est retiré en arrière par une impulsion de la jambe. Le résultat de ce mouvement est un effet de bascule qui peut faire porter le corps en avant sans autre impulsion.

Nous ferons observer qu'aussitôt qu'un pied touche à terre, l'autre doit se lever, afin que tout le poids du corps pesant dessus, il puisse être entraîné par l'impulsion qui le retire en arrière.

Le jeté rétrograde doit toujours se faire dans le sens de la longueur du pied, soit qu'il se tourne en dehors ou en dedans.

JETÉ TALONNIER.

Ce jeté, qui réclame une certaine précision, s'obtient ainsi : Lorsque le genou s'élève pour que le

pied quitte la terre, le talon au même moment se lève par derrière en donnant une légère impulsion pour se porter en dehors. Cette élévation du talon par ce double mouvement épargne beaucoup de fatigue à la jambe et donne au pied plus d'essor en le portant, par une espèce de balancement, jusqu'à la fin de son pas ; ce balancement est comprimé par le *jeté rétrograde* ci-dessus, qui doit se faire à la suite.

On doit porter son attention à faire concorder les différents mouvements du *jeté talonnier*, de manière qu'ils ne produisent aucune secousse et ne fassent éprouver à la jambe que juste l'effet de torsion nécessaire pour contribuer à cet essor qui doit la porter avec la plus grande légèreté.

JETÉ TARDIF.

Le *jeté tardif* ne présente aucune complication. La jambe n'a rien à faire par elle-même. La cuisse fait à peu près seule le travail. Elle se refoule à son articulation pour obtenir l'élan nécessaire qui doit la faire rebondir en avant. Elle s'élève par impulsion plus ou moins prononcée et en proportion de la force ou de la légèreté que l'on veut donner au mouvement qui va se reproduire de la jambe au pied. La pointe de celui-ci n'a plus pour comprimer ce balancement qu'à se baisser en se posant à terre.

LE REBONDISSEMENT LATÉRAL.

Ce mouvement, dont nous reconnaîtrons l'importance lorsque nous en ferons l'application, s'exécute

comme il a été dit au *jeté rétrograde*, en levant un des pieds au moment où l'autre pose à terre, afin que tout le poids du corps pèse toujours sur un seul pied pendant le cours de la marche.

Entre tous les mouvements qui maintiennent l'homme debout, le *rebondissement latéral* est celui qui a le plus de pouvoir pour lui conserver son équilibre.

LE FIL DE L'ÉQUILIBRE.

Le *fil de l'équilibre* est la continuité du premier élan, que nous ne devons rompre qu'en arrivant au but de notre marche. Le *fil de l'équilibre* est entretenu par le petit élan que nous faisons à chaque pas, sans arrêter l'espèce d'élasticité qui nous fait passer de l'un à l'autre pour n'en faire qu'un continu. Forcer ou rompre une seule fois le *fil de l'équilibre*, cause plus de fatigue que de faire dix pas de plus pour l'entretenir.

Nous pouvons avoir tous les jours l'occasion de nous rendre compte du peu d'efforts qu'il faut pour entretenir un premier élan ; lorsque pour faire rouler sur ses gonds une porte cochère, nous sommes obligés d'employer tout le poids de notre corps, tandis que si nous la poussons avec le bout du doigt quand elle est prête à s'arrêter, ce petit élan que nous ajoutons au premier peut lui faire parcourir le double du trajet.

Ne voyons-nous pas le cavalier, lorsqu'il veut, avec plus de facilité, monter un cheval en croupe, choisir le moment où il galope pour profiter de l'ins-

tant où le cheval s'élève, afin d'y prendre l'appui de son élan.

LE BALANCEMENT HORIZONTAL.

Le balancement horizontal est ce mouvement de spirale qui fait tourner légèrement le corps de droite à gauche, dans l'action de la marche. Il contribue puissamment à soutenir le *fil de l'équilibre* dont nous avons parlé ci-dessus. Il donne de la souplesse au corps et le prépare contre les chutes dangereuses, en ce que le corps qui tombe, conservant un mouvement de rotation, éprouve un choc moins rude que s'il tombait directement.

Le *balancement horizontal*, étant ménagé à propos dans le cours de la marche, amortit la fatigue, procure du calme et du soulagement. Si l'on considère que dans l'action de la marche, la plus grande quantité du sang circule verticalement, on pourra se rendre compte de combien le *balancement horizontal* peut ralentir la rapidité de la circulation en en cherchant la preuve dans un tube de verre que l'on tiendra verticalement et dans lequel on fera couler de l'eau ; si l'on agite le tube horizontalement, la circulation du liquide sera plus lente que par toute autre direction du mouvement.

On voit que le *balancement horizontal*, indépendamment de ses avantages gymnastiques, peut avoir une grande influence sur la santé ; aussi pouvons-nous le comprendre dans les mouvements hygiéniques dont nous nous entretiendrons au deuxième chapitre.

LE GOUVERNAIL CIRCULAIRE.

Comme pour le jeté de tenue, *le gouvernail circulaire* s'exécute presque avec le seul mouvement de la hanche, en imprimant à celle-ci une petite impulsion, pour la pousser du côté où l'on veut détourner. Pour la même impulsion, la hanche doit se refouler pour faire pencher le corps dans la direction qu'il doit prendre. La jambe, du côté opposé, se trouve soulevée et portée naturellement dans la même direction ; l'impression que nous éprouvons dans l'exécution de ce mouvement est celle que nous ressentons, lorsque étant debout, nous nous affaissons sur une hanche pour goûter un instant de repos.

L'ÉLASTICITÉ VERTICALE.

Cette élasticité est le mouvement que le corps fait en marchant lorsqu'il s'élève et s'abaisse par la flexibilité des membres inférieurs, et principalement par celle de la pointe du pied quand le talon ne touche pas à terre ; l'effet que nous fait éprouver ce mouvement doit nous représenter la marche sur la corde tendue.

L'ÉLASTICITÉ OBLIQUE.

Celle-ci est destinée pour le cas où nous voulons, en élevant notre corps sur des degrés, en alléger le poids. L'*élasticité oblique* s'obtient ainsi : pose du corps; fléchir légèrement les genoux, les rappro-

cher l'un de l'autre, écarter les jambes par le bas, tourner la pointe des pieds vers le dedans, poser le milieu du pied sur l'arête de la marche, et pour élever la jambe à l'autre degré ; appuyer le pied en dehors, refouler la hanche en tendant à faire le *tour de hanche* (page 29) et porter le poids du corps en avant. En ajoutant le *rebondissement latéral*, (pag. 19), on affermirait son équilibre. Nous reconnaîtrons l'effet puissant de la concordance de ces différentes élasticités, lorsque nous nous occuperons de la montée de l'escalier.

LA CONCORDANCE DES MOUVEMENTS.

La *concordance des mouvements*, que nous venons de citer, est cette harmonie que l'on doit entretenir entre les mouvements des jambes, du corps, des bras, et même de la tête ; les uns ajoutant leur élan à celui des autres, comme nous avons pu en apprécier l'effet aux citations du *fil de l'équilibre*, font que cet élan acquiert de l'essor et le corps se transporte avec plus de facilité. C'est encore l'effet que nous avons pu apprécier pour la jambe, dans le *jeté talonnier ;* si les mouvements au contraire se font opposition, il y a tiraillement, le corps en est fatigué, la marche perd de sa grâce et de sa célérité. De même les membres d'une société, s'ils s'entendent bien pour leur intérêt commun, l'établissement prospère ; s'ils ne sont pas d'accord, on verra bientôt leur constitution se détériorer.

—

LE FIL DES MOUVEMENTS.

Le *fil des mouvements* ne diffère du *fil de l'équilibre* que parce qu'il doit s'entretenir aussi bien quand le corps est sur place qu'étant en marche. Le *fil des mouvements* est ce moelleux, cette élasticité, ce balancement, qui nous fait passer, sans secousse, de l'un à l'autre mouvement, et qui fait que le corps ou les membres n'ont à faire d'effort que pour le premier mouvement.

Sur plusieurs ouvriers de même force et de même activité, si l'on en voit de moins fatigués les uns que les autres, c'est que ceux-là ont bien entretenu le *fil des mouvements.*

LE CONTRE-POIDS DE L'ÉQUILIBRE.

Le *contre-poids de l'équilibre* est un balancement, une secousse, un mouvement quelconque que l'on établit pour faire contre-poids à l'équilibre, afin de le rétablir lorsqu'il se perd.

Un poids matériel dont on charge le corps lui vient en aide pour entretenir son équilibre; son poids même étant balancé à propos, contribue à entretenir son équilibre. Plus un homme pèse, plus il peut ralentir les mouvements qui doivent entretenir son équilibre.

LE VACILLEMENT MUSCULAIRE.

Le *vacillement musculaire* est un ébranlement que l'on imprime aux muscles à la suite d'un choc

ou d'une secousse pour en adoucir l'effet, ou pour entretenir l'équilibre ou enfin pour donner plus d'essort à l'*élasticité verticale* (pag. 22).

Le vacillement musculaire est peut-être plus hygiénique que gymnastique, en ce que, si on l'exécute aussitôt après avoir reçu un choc, il prolonge la secousse de ce choc, par conséquent l'adoucit et épargne le danger que toujours on court lorsqu'on reste immobile sur le coup; en outre, quand le *vacillement musculaire* se produit dans toute l'étendue du corps, il lui procure du calme, vu qu'étant mis en mouvement de cette manière, l'on obtient le même résultat que par le *balancement horizontal* (pag. 21). Donc il diminue l'activité du courant des grands vaisseaux sanguins, et augmente celui des petits qui se trouvent, en majeure partie, dans le sens opposé; ce qui vient bien à propos activer ces petits vaisseaux qui sont les plus sujets à former des abcès, des congestions, etc., quand le sang n'y circule pas avec assez de facilité. Le moindre effet n'est pas à négliger lorsqu'il peut se répéter à chaque pas.

En faisant le *vacillement musculaire* habituellement, on ne sera pas exposé aux coups de sang; car il établira sur la circulation une espèce de cadence qui en règlera le mouvement.

L'ACCROCHETTE.

L'*accrochette* est un petit mouvement des mains qui les élèvent, ainsi que les bras, par leur seule pression; il s'établit en appliquant le dedans des doigts l'un sur l'autre comme pour en presser le

bout en fermant les mains. Par ce mouvement, les bras montent et descendent le long de la poitrine, par élasticité.

LA QUADRETTE.

La *quadrette*, consiste à prendre d'une main le bout des doigts de l'autre main que l'on aura réunis en carré. La main qui presse le carré fera, comme dans l'*accrochette*, monter les bras par élasticité; mais ici les doigts étant tenus par leur extrémité, les bras gagnent de la longueur sur l'exercice précédent et se trouvent plus éloignés de la poitrine.

Dans la quadrette, une seule main établissant la pression, il sera facile, en les faisant presser chacune à leur tour, de connaître leur différence de force par celle qui fera monter les bras plus ou moins.

LA CROISETTE.

Dans cet exercice des mains, les doigts passent les uns entre les autres comme pour se croiser et rester en liberté; mais ils prennent un appui en se fixant par le bout dans leur enfourchure; les pouces seuls se croisent en s'appuyant sur le dedans de l'index. Les deux mains dans cette position peuvent, comme dans les deux exercices ci-dessus, établir leur pression pour faire monter les bras sans que le corps y participe en aucune manière. Dans cet exercice, les bras se trouvant à une certaine distance de la poitrine, et les deux mains pouvant presser fortement sans éprouver la moindre gêne, font que l'on peut établir un balancement des bras

sur tous les sens qui ait assez de pouvoir pour ajouter de la force à tous les mouvements que le corps peut faire pour se transporter. Nous laissons à nos mécaniciens à chercher dans ce principe la confection de quelque appareil pour nous aider à nous élever dans l'air.

LA POIGNETTE.

La *poignette* est une élasticité du poing et du bras, que l'on obtient en posant le bout du pouce sur le dedans de la seconde phalange de l'index, et les trois doigts qui se trouvent libres appuyés sur la paume de la main. Puis l'on établit une pression comme pour fermer la main avec force.

La poignette, qui transforme, pour ainsi dire, les articulations des bras en ressorts, est d'un grand secours pour ces articulations auxquelles elle épargne la fatigue que les secousses pourraient produire.

LA POUSSETTE.

La *poussette* est la poignette simplifiée : on l'obtient en détachant les trois derniers doigts pour les laisser en liberté.

JEU DE PRESSION MUSCULAIRE.

Pour obtenir ce petit exercice, le poing, par sa pression musculaire, faisant *la poignette*, en dessus, établit une élasticité en trois temps ; c'est-à-dire, que tous les deux pas, chaque poing fait trois

pressions régulières pour marquer une espèce de cadence. Il en sera de même pour certains exercices, et principalement pour la course, dont il est nécessaire d'adoucir les secousses par une cadence bien prononcée.

Cet exercice, indépendamment de ce qu'il fortifie le poing, tout en lui donnant de la souplesse, est préférable à ce moyen que la gymnastique actuelle prescrit pour ne pas se fatiguer en marchant; moyen qui consiste à marquer la cadence de la marche par un chant concentré, ce qui n'est pas toujours du goût de ceux qui aiment marcher et même courir en compagnie pour avoir le plaisir de causer, et aussi de ceux dont nous voulons principalement nous occuper, ceux dont la poitrine délicate se fatigue au moindre souffle forcé.

JEU PROGRESSIF DE PRESSION MUSCULAIRE.

Cet exercice est le même que celui ci-dessus, avec cette différence qu'ici la pression du poing se fait progressivement en s'y prenant de cette manière : Les trois temps de pression du poing prennent de la force de plus en plus, et les mêmes mouvements se répètent tous les deux pas; puis, pour les deux pas qui suivent, ce jeu de pression et de balancement du bras, dans son entier, augmente progressivement pour recommencer comme en premier lieu, et ainsi de suite.

—

LE TOUR D'ÉPAULE.

Le *tour d'épaule* est ce mouvement du bras, lorsque sans s'éloigner du corps, il élève l'épaule par impulsion, pour la faire tourner comme une meule, et puis il retombe à l'abandon en adoucissant la secousse par deux ou trois petits mouvements *d'élasticité verticale* (pag. 22).

Le tour d'épaule étant pratiqué de temps à autre dans le cours de la marche, lui donne un nouvel essor, surtout s'il suit l'aspiration.

L'ÉPAULET.

L'*épaulet* est ce mouvement du bras qui fait que l'épaule se soulève par sa seule rétraction musculaire. Le bras comme suspendu *est en plein laisser-aller* (page 31).

LE TOUR DE HANCHE.

Pour faire le *tour de hanche*, on suit les principes ci-dessus, avec cette légère différence que pour adoucir le *tour de hanche*, au lieu de faire les petits mouvements *d'élasticité verticale*, la jambe, en se posant, fait le *vacillement musculaire* (pag. 24).

LE TOUR DE BRAS.

Le *tour de bras* s'exécute de cette manière : La main fait la *poignette* (pag. 27), avec forte pression

pour donner au bras le plus d'élasticité possible. La première phalange du pouce pourra être placée dans l'intérieur du poignet, si l'on en sent le besoin. La main, dans cette action de la *poignette*, se tourne en dehors en faisant deux ou trois mouvements *d'élasticité verticale* (pag. 22), pour donner au bras l'essor nécessaire au mouvement que l'on veut lui faire exécuter tandis que le coude fait son jeté en arrière. Le haut du bras, par impulsion, se presse contre le corps, pour rebondir en arrière et aussi pour donner plus de force au jeté du coude. Il dirige son impulsion comme pour soulever le corps. Cette impulsion porte progressivement du haut au derrière de l'épaule. Puis, le bras profite de ce jeu de ressor pour compléter le mouvement de l'*épaule*, qui doit contribuer à porter avec force le bras en avant. Dans le même temps, l'avant-bras, par un grand mouvement arrondi, est venu se jeter dans la même direction. Le poignet, qui était tourné en dehors, a repris sa position naturelle dans le cours du trajet du bras, et il se trouve en face de la poitrine lorsque le *tour de bras est terminé.*

LA VOLLETTE.

La *vollette* est un mouvement des bras, qui s'exécute en trois temps. Les bras font, en premier lieu, un petit *tour d'épaule* (pag. 29), puis un plus prononcé, et enfin, par une forte impulsion, ils se jettent en avant, de manière à ce qu'il n'y ait d'abord que le bout des doigts qui se touchent, et qu'ensuite, en se poussant avec force les uns contre les autres, les mains se rapprochent par élasticité et

se rapprochent aussi de la poitrine pour se jeter en avant par une forte impulsion ; cette impulsion doit se produire en même temps que le pied pose à terre comme pour peser sur l'*élasticité verticale* (page 22).

La *vollette*, qui doit se faire par temps progressifs tous les trois pas, fait que l'impulsion des mains étant la plus forte, il est essentiel de bien établir leur élasticité, autant pour adoucir les secousses des bras, que pour augmenter leur essor.

Si la *vollette* est bien exécutée, elle sera d'un grand secours dans les marches rapides et dans les courses pour entraîner le corps.

LA VOLTIGETTE.

La *voltigette* est ce simple mouvement des bras, lorsqu'une main fait sauter l'autre en cadence comme pour la faire voltiger dans l'air, en accordant cette cadence avec celle de la marche. Que la main qui voltige soit ouverte ou fermée, celle qui la soulève ne doit porter que sur le bout des doigts, afin d'établir une élasticité qui, en donnant de l'essor à ce mouvement, contribue pour quelque chose à soulever le corps sans le fatiguer.

LE LAISSER-ALLER.

Le *laisser-aller* est cet abandon du corps lorsqu'il s'appuie sans effort sur sa base. Pour l'obtenir, on doit préalablement bien exercer ses jambes à des mouvements qui les fassent tomber d'aplomb ; et ensuite la principale préoccupation doit être de bien

les diriger lorsqu'on met le *laisser-aller* en pratique; et pour suivre, ici, l'idée de ce général qui comparait l'esprit et le corps de l'homme au cavalier sur son cheval, nous dirons que celui qui gouverne bien ses jambes, n'a plus besoin de fatiguer son corps pour prendre un maintien convenable, ni même de faire aucun effort pour se préserver des chutes.

Lorsque les jambes sont bien dirigées, plus le corps s'abandonne au mouvement de la marche, plus il conserve son équilibre, et plus aussi il peut acquérir cette souplesse, ce gracieux dans les mouvements qui rendent la marche agréable.

Ce *laisser-aller* est même encore salutaire quand l'esprit ne peut plus diriger les jambes. Ce qui donne lieu au proverbe *qu'il est un Dieu pour les ivrognes*, n'est autre chose que ce *laisser-aller*, qui fait que l'homme ivre ne tombe que du poids de son corps, tandis que, dans son état normal, en tombant, il ajoute au poids de son corps l'effort qu'il fait pour se retenir.

Ces enfants que l'on voit glisser sur la glace polie, souvent ne connaissent d'autre gymnastique que leurs mouvements naturels, et s'ils se lancent avec hardiesse d'un bout à l'autre de la glissade, ne doivent-ils pas cette assurance, qui leur conserve l'équilibre, à ce *laisser-aller*, qui chez eux provient de l'ignorance du danger qu'ils courent ?

Pour bien entretenir le *laisser-aller* dans le cours de nos marches, il serait nécessaire d'exécuter préalablement quelques exercices d'essais, comme celui-ci, par exemple : de faire jouer le *gouvernail* (p. 22), le marcher par *jetés talonniers* (pag. 18), en allant

de la chaussée sur le trottoir, et du trottoir sur la chaussée, et ainsi de suite, en ayant soin d'élever le pied comme pour marcher sur les chemins raboteux et, du reste, se représenter que l'on va de plein pied ; on se tiendra sur la pointe du pied afin d'obtenir le plus d'élasticité possible.

Lorsqu'on montera le trottoir, l'effet du *laisser-aller* sera peu sensible ; mais il n'en sera pas de même pour le descendre. Bien que la pointe du pied se soit baissée, dans toute son étendue, elle n'en sera pas moins à une certaine distance du sol ; dans ce cas, le corps est obligé de s'abaisser pour suivre le pied qui plonge, pour ainsi dire, dans le vide. C'est ici que le *laisser-aller* est nécessaire si l'on veut s'épargner les secousses qu'occasionnent un mouvement de retenue ; et, d'autre part, le pied qui est lancé vers la place où le corps doit tomber, pour lui servir de point d'appui. S'il est arrêté dans son élan, il se pose plus près du corps, et là, au lieu de lui rendre son aplomb, il forme pivot, pour lui établir un mouvement de bascule, et le corps, pour se retenir, n'a plus que la ressource de sa force musculaire, ce qui peut quelquefois lui éviter une chute, mais jamais la fatigue.

Il faut donc, si l'on veut éviter la fatigue et ne pas être en danger de tomber, quand le pied rencontre un terrain plus bas que celui qu'il quitte, que le corps le suive en plein abandon, et qu'il pèse même dessus pour prolonger la secousse que ce mouvement peut faire éprouver au corps, et par conséquent adoucir cette secousse, et aussi pour donner de l'essor à l'*élasticité verticale* (pag. 22), afin que le corps se redresse par balancement.

Si le *laisser-aller* est au complet et l'*élasticité verticale* bien exécutée, on éprouvera une espèce de bien-aise qui portera à d'heureuses dispositions.

L'effet que l'on ressent, dans ce *laisser-aller*, lorsque le corps s'élève et s'abaisse en balançant, doit faire naître à l'idée l'image d'un navire ballotté par les flots, et prêt à sombrer, quand la vague élastique vient, par ses mouvements balancés, le remettre debout; on voit sa construction rester intacte, tandis que s'il eût été relevé par un choc, ce choc l'eût indubitablement brisé.

LE HACHET.

Le *hachet* est à peu près ce mouvement ordinaire du bras lorsqu'on donne un coup de hache; il s'établit de cette manière : Le coude se tient au corps, la main fait le jeu de pression *musculaire* (pag. 27), pour aider l'avant-bras à s'élever à la hauteur de la tête; les bras se trouvant soulevés par ce mouvement, le coude doit arriver à hauteur de l'épaule, puis, le bras fait un *jeté* de coude perpendiculairement au sol. Ce *jeté* se fait par une forte impulsion, suivi du *laisser-aller* (pag. 31) du bras; tandis que l'avant-bras est soutenu horizontalement par l'effet *du jeu de pression musculaire* que la main établit au moment où l'impulsion est donnée, la main n'a plus qu'à recommencer son jeu *de pression musculaire* pour aider l'avant-bras, suivi du bras, à se lever de nouveau. Voilà le *hachet* au complet.

Ce mouvement, qui fait peser avec force sur l'*élasticité verticale* (pag. 22), est destinée à lui donner de l'essor ainsi qu'au *vacillement musculaire* (p. 24).

Le *hachet* est un mouvement confortable en ce que d'une part, en fortifiant l'équilibre, il fortifie le jeu des muscles, sans faire éprouver de fatigue, et que, de l'autre, cette force porte son influence jusque sur le caractère; de plus, le *hachet* peut être employé comme exercice d'agrément, par le moyen que l'on aura mis une de ces chaussures neuves qui craquent lorsqu'on les met en mouvement. Étant donc chaussé ainsi, le pied établira un *jeu d'élasticité* et le corps dans son entier, celui du vacillement musculaire, fera produire à la chaussure une espèce de musique dont le *hachet* règlera la mesure avec plus ou moins de force.

Cette manière d'utiliser le *hachet* pourra en outre servir d'exercice pour égaler la démarche; car, si nous avons eu soin de nous munir d'une chaussure qui craque également pour chaque pied, et que nous obtenions le même degré de bruit de chaque côté, ce sera une preuve de régularité des mouvements qui doivent affermir notre tenue.

L'AILLETTE.

L'*aillette* est un mouvement des bras qui s'établit de cette manière : Les mains font la *poignette* (pag. 27), avec cette différence, qu'ici les pouces sont en liberté, les coudes s'écartent et s'élèvent à la hauteur de la poitrine, les poings se rapprochent et s'appliquent sur leurs phalanges supérieures, en ayant soin de s'emboiter dans leurs jointures pour consolider leur appui. Les bouts des pouces se touchent et se posent sur le haut de la poitrine pour former le pivot de ce mouvement des bras, de sorte

que les poings ne font que rouler sur place, tandis que les coudes descendent et montent à la hauteur des épaules, par une espèce de balancement. Ce mouvement des bras représente à peu près celui que fait l'oiseau lorsqu'il bat des ailes pour s'élever dans l'air, ou ce mouvement des nageoires du poisson quand il nage avec rapidité.

La force que l'on peut obtenir par ce mouvement de l'*aillette* n'est pas une illusion, car, en l'exécutant, si l'on pose chaque coude sur un appui, on peut soulever son corps et le tenir suspendu avec la plus grande facilité.

Au premier essai d'exécution de l'*aillette*, on sentira de quel secours elle peut être pour élever le corps avec force, et pour donner un jeu extenseur aux poumons.

L'impulsion de ce mouvement des bras, quand ils s'élèvent, doit arriver à la fin de l'aspiration pour continuer l'élévation des côtes, afin de faciliter l'air à entrer dans les poumons.

L'*aillette* doit se faire de même pour chaque aspiration, ou alternativement, ou, enfin, toutes les trois fois que l'on respire, suivant que l'on en sentira le besoin.

L'*aillette* est un mouvement des plus confortables, en ce que, d'une part, dans cette position, les bras, en soutenant la poitrine et se soutenant eux-mêmes, peuvent établir beaucoup d'élasticité dans leurs mouvements pour élever le corps sans le fatiguer, et que, d'autre part, quand les poings se posent sur la poitrine et que les coudes s'élèvent, nous éprouvons un effet bien prononcé de force et de soulagement.

S'il arrivait que des inventeurs voulussent répéter l'expérience pour se diriger dans les airs, expérience qui a été faite au commencement de ce siècle et qui est restée sans succès; si dans une nouvelle épreuve, nos inventeurs aidaient, par le moyen de l'*aillette*, le mécanisme de leurs ailes, ils pourraient peut-être vaincre la résistance des vents pour diriger, selon leur volonté, le ballon sous lequel ils seraient suspendus.

LE GRAND TOUR DE CROISETTE.

Pour établir cet exercice, les mains font *la croisette* (pag. 11); elles s'élèvent au-dessus de la tête et vont même jusque derrière le cou, suivant l'élan que l'on veut obtenir des bras pour les jeter à droite ou à gauche ou directement en avant. Les mains arrivées au-dessus de la tête, pour balancer cet élan, vont de droite à gauche, décrivent un huit ou un cercle, et terminent leur trajet par une impulsion qui jette les bras dans la direction que réclame l'exercice auquel on applique ce mouvement.

Le grand *tour de croisette* est le mouvement des bras qui a le plus de puissance pour soulever le corps. On peut en avoir un aperçu, si étant assis, une jambe par-dessus l'autre, on veut se remettre debout sans que le corps et les jambes n'aient aucun effort à faire. Pour obtenir ce petit résultat, on penche le haut du corps en avant, en continuant cette pente par le *grand tour de croisette*, et le corps se trouve debout comme par un mouvement de laisser-aller.

On peut varier le *grand tour de croisette* en et en-

dant les bras, le plus possible, au-dessus de la tête, et toujours chercher à les étendre davantage en les jetant en avant. Plus les bras obtiennent de longueur, plus cette longueur produit de poids, et plus il y a d'entraînement.

On peut encore, à partir de derrière la tête jusqu'au-dessus, jeter les bras en plein abandon, et de là, par impulsion progressive, ils continuent leur trajet en rapprochant les coudes pour faire étendre et terminer par une forte pression des doigts qui fait rapprocher les paumes de la main, et se trouvent, de cette manière, jetés en avant comme par projection.

La puissance du *grand tour de croisette* est telle, que si l'on n'y met pas un peu de modération, le corps peut être précipité à terre comme par un mouvement de bascule.

LE JEU D'ESSOR.

Le *jeu d'essor* est ce mouvement de la volonté qui doit se produire vers la fin de chaque élan pour fortifier et prolonger son essor. Cet élan spontané doit produire son effet, autant que possible, du corps aux bras et à la tête successivement.

Cet effet de la volonté, qui allège et soulève le corps, a plus de puissance pour l'aider à se transporter qu'aucun accompagnement musical.

Dans la course, le *jeu d'essor* qui arrive bien à propos vers la fin de l'ensemble des mouvements épargne beaucoup de fatigue.

—

CHAPITRE II.

Mouvements et exercices hygiéniques.

Tous les mouvements deviennent hygiéniques lorsqu'on les emploie de manière à entretenir le courant de chaleur et de transpiration, etc. Si l'on considère que les trois quarts des maladies proviennent de sueurs rentrées, de congestions produites par refroidissement, et aussi par trop d'inaction, nous ne saurions trop entretenir les mouvements hygiéniques. Ce principe est reconnu par nos professeurs d'hygiène, puisqu'ils nous prescrivent que, pour bien se porter, il faut que nous nous mettions en mouvement, de sorte que les pores de la peau soient toujours ouverts.

LE CONTRE-CHOC.

Le contre-choc est le mouvement hygiénique le plus subtil; aussi réclame-t-il toute notre sagacité, afin de ne pas l'employer imprudemment.

Lorsque le corps est heurté ou l'esprit choqué, l'impression fâcheuse que nous en ressentons peut de-

venir funeste quand nous la concentrons, tandis que si nous en contrebalançons l'effet par une secousse quelconque, le corps ou l'esprit reprendra à l'instant son état normal.

On a vu des personnes qui, par des efforts de bâillement, se sont démis ou plutôt forcé la mâchoire; et s'étant trouvées ensuite sous le coup d'une secousse ou d'une frayeur, l'une en recevant un soufflet, l'autre en se voyant couchée en joue avec une arme à feu, ont senti tout à coup leur mâchoire se remettre par le mouvement subit que la frayeur leur a fait faire.

On a vu pratiquer, par le *contre-choc*, des opérations très délicates, entre autre, un individu dont l'épine dorsale était démise, que l'on fit placer genoux et mains à terre. Dans cette position, il ne pouvait faire aucun mouvement tant il éprouvait de douleurs. Le praticien alors, feignant une sévérité extrême, s'arma d'un fouet comme pour frapper à tour de bras sur son malade. Soit appréhension, soit irritation, l'effet qu'il en éprouva fit oublier au patient sa douleur; il se releva subitement, et fut sauvé d'une mort certaine.

On nous a cité un enfant à qui ses amis avaient fait une peur subite, en le poussant tout à coup sur un cadavre qu'il n'avait pas aperçu : si on lui eût fait une contre-frayeur, une secousse quelconque, ou enfin s'il se fût mis à l'instant en grande course par nos grands jetés, il n'eût pas eu, sans doute, le malheur d'être atteint d'un tremblement qui ne le quitta qu'avec la vie.

Lorsque deux hommes se battent, sans autres

armes que celles de la nature, et qu'ils se portent des coups violents, la plupart de ces coups seraient mortels s'ils étaient reçus dans des moments de calme ; mais dans ces fatales rencontres, si l'on est étonné qu'il n'arrive pas plus souvent de malheurs, nous pouvons en attribuer la cause aux contre-chocs qu'ils se donnent providentiellement.

On voit souvent des charretiers frapper leurs chevaux lorsqu'ils viennent de tomber, et des gens les accuser de brutalité pour des animaux si utiles à l'homme. Dans leur louable sensibilité, ils oublient qu'en de telles circonstances, les coups reçus par ces animaux sont des *contre-chocs* plus salutaires que toutes les caresses qu'on pourrait leur prodiguer.

Il en est de même au moral : une impression fâcheuse est souvent détruite par une impulsion immédiate ou par une contre-impression.

C'est l'effet qui se produit lorsque nous tombons d'une certaine hauteur. Si nous restons affaissés sur le coup, nous courons des dangers, tandis qu'en pesant sur ce coup par une seconde impulsion, au lieu de doubler la douleur, comme on pourrait le penser, on établit une élasticité qui fait décroître progressivement l'effet de la secousse pour ne nous laisser ressentir que l'impression d'une gymnastique un peu rude.

On voit généralement les personnes qui concentrent leurs pensées avoir moins d'embonpoint que celles qui rendent paroles pour paroles : c'est que celles-ci, en repoussant les impressions à mesure qu'elles les reçoivent, établissent une espèce de *contre-choc*.

LE MANI-POMPE.

Le *mani-pompe* est ce maniement de la main lorsqu'elle agit sur une cavité et produit l'effet d'une pompe aspirante pour rétablir le courant de chaleur ou de transpiration, ou de tout autre fluide vivifiant.

Le *mani-pompe* s'établit de cette manière : Le creux de la main se pose naturellement, soit sur l'orbite de l'œil, ou sur l'oreille, ou sur toute autre partie du corps présentant une cavité, et là, ayant soin que le tour de la cavité se joigne assez avec la main pour que l'air ne puisse y pénétrer. Dans cette position, la main, par une espèce de balancement, appuie et s'étend. Le tour de la cavité suit cette extention ; sa dimension devient plus grande, elle n'est plus en rapport avec le volume d'air qui reste le même, le vide s'établit, les parois de la cavité se soulèvent, et les fluides, étant attirés par cette espèce d'aspiration, reprennent leur courant, suivant que l'on continue plus ou moins le mouvement du *mani-pompe*.

Le *mani-pompe* doit se pratiquer lorsque la main est dans une certaine moiteur ; autrement il faudrait l'humecter avec de l'eau ou de la salive, afin que l'air ne puisse glisser entre les parties qui se joignent, comme il arriverait si ces parties étaient trop sèches.

Le *mani-pompe* est la reproduction de la ventouse, avec cet avantage, qu'il peut se pratiquer sans danger sur la partie la plus délicate, par le moyen que l'on peut, selon l'effet que l'on éprouve, faciliter ou

adoucir ce balancement qui s'établit par la pression et l'extension de la main. Si les parties sont bien jointes et que la main se lève avec rapidité, il se produit un bruit causé par ce frottement de l'air, qui se précipite avec force entre la jonction des deux parties. Si ce mouvement a trop d'aspiration, que le fond de la cavité se trouve attiré avec trop de force, la main devra rester sur place et ne faire que balancer, par le moyen des doigts seulement, qui se lèvent et se baissent avec force ou avec douceur, selon le besoin que nous ressentons d'activer ou de calmer la partie sur laquelle agit le *mani-pompe*.

On pourra mieux juger de la puissance du *mani-pompe* si l'on a observé ce jouet d'enfant qu'ils appellent *tire-pavé*, ce jouet, composé simplement d'une rondelle de cuir, tenue au milieu avec une ficelle. Lorsqu'ils appuient la rondelle sur un pavé libre, et qu'il y a assez d'humidité entre la rondelle et le pavé afin qu'ils se collent ensemble pour établir le jeu du *mani-pompe*, on n'a plus qu'à élever la ficelle ; le milieu de la rondelle quitte le pavé, tandis que ses bords y restent collés, et le pavé peut être enlevé avant que la rondelle ne se décolle. Nous voyons qu'un pavé, qui ordinairement pèse dix kilogrammes, peut être enlevé par une rondelle de cuir moins grande que le creux de la main.

Si, au lieu d'attirer le courant de chaleur dans une cavité, il était utile de le repousser, le *mani-pompe* pourrait encore nous venir en aide. Dans ce cas, nous n'aurions qu'à le pratiquer à l'opposé, c'est-à-dire qu'au lieu d'étendre la main quand nous la poussons sur la cavité, ici nous la resserrons en la poussant, et comme cette manière d'exécuter le *mani-pompe*

produit moins d'effet que la première, il faut, pour que le bruit dont nous avons parlé se produise, que la main soit poussée par secousse.

On peut avec plus de facilité reproduire ce bruit qui nous indique que le *mani-pompe* est bien établi. Lorsqu'on fait cette petite expérience très connue, les mains se resserrent pour former un creux, puis elles se joignent de manière à concentrer le plus d'air possible, et les mains ainsi tenues, on n'a plus qu'à les faire frapper sur le genou pour imiter ce son concentré d'écus que l'on entasse dans un sac : nous avons vu plus d'une personne se laisser prendre à cette illusion.

Ce son multiple que nous obtenons par cette petite expérience et qui représente le son de plusieurs écus, vient des divers sifflements que l'air produit en s'échappant par diverses issues.

L'effet du *mani-pompe*, comme nous l'avons vu en premier lieu, peut aussi se faire entre les mains en s'y prenant de cette manière : Les creux des mains s'appliquent l'un sur l'autre, et les mains que l'on aura eu soin d'étendre se fermeront tout comme pour se presser avec les doigts, et le bruit se fera entendre si le *mani-pompe* est bien établi.

LA REFOULETTE.

La *refoulette* s'établit sur la surface du corps pour fair refouler la peau là où elle prend trop d'ampleur, et pour étendre cette ampleur, en sorte que la peau prenne de l'égalité.

La *refoulette* s'établit de cette manière : La main s'étend, l'autre main en soulève le bout des doigts

pour que cette extension se fasse par élasticité, puis la paume de la main, vers le poignet, se pose sur la partie la plus ample de la peau, et là, comme suspendue par la main qui soulève les doigts, elle appuie, par élasticité, et successivement de la paume aux bouts des doigts ; arrivée là, l'autre main, pour se retirer, fait un mouvement de rotation comme pour rouler sur le bout des doigts, et se trouve ainsi dégagée, tout en ayant aidé les doigts à se poser convenablement.

Maintenant nous pouvons laisser la main dans cette position autant qu'il nous plaira, pourvu que nous ayons l'attention de la faire peser toujours perpendiculairement, et toujours aussi avec la même douceur que si nous agissions sur du velours : c'est le moyen de donner à la peau quelque analogie avec la douceur de cette étoffe.

Ensuite, nous établissons un petit balancement concentré, comme si la main essayait à rebondir. Ce mouvement doit tendre vers le côté où nous voulons que l'ampleur de la peau se porte et se fonde, pour ainsi dire, avec celle qui est tendue.

Pour bien s'assurer de quel côté on doit porter l'ampleur de la peau, il est utile de faire préalablement une petite épreuve en passant le doigt sur tous les sens de la peau, pour voir de quel côté son ampleur se fond le mieux afin d'y diriger la *refoulette;* pour que la main ne soit pas en danger de reculer par l'effort de son poids, les doigts feront le rampement, qui s'établit en tremblottant et remontant comme pour s'accrocher. Ce mouvement doit se faire aussitôt que l'on sent la main prête à glisser. N'oublions pas ce point essentiel, car si le peau

vient à être tendue après avoir été attendrie, nous retarderions un résultat qui déjà demande beaucoup de temps à obtenir.

Si l'on pratique cette petite opération étant dans une position horizontale, il est utile de soutenir la main, et comme il l'a été dit, par élasticité, élasticité que l'on obtient ici en soulevant un seul doigt avec l'autre main, ou tout simplement en faisant soutenir la main sur le bout d'un doigt que l'on aura fléchi légèrement; autrement si la main pressait trop la peau, elle en chasserait les fluides qui entretiennent sa souplesse, et au lieu de lui donner la douceur du velours, nous courrions grand risque de la réduire à l'imitation de parchemin.

Lorsque la main est restée un certain temps en jonction, qu'entre cette main et la partie qu'elle refoule, il s'établit une transpiratiou, il faut alors lever la main de temps à autre pour l'essuyer, en la faisant frotter avec l'autre main, de manière à faire rouler au dehors les moindre atomes de poussière qui pourraient être retenus dans les pores de la peau, puis frotter les mains sur du linge blanc; ensuite les doigts en feront autant sur la partie refoulée, mais à la première fois seulement, et avec beaucoup de douceur, afin que la peau ne soit pas tiraillée. Ce frottement doit se faire dans le sens où la peau est le plus tendue, c'est-à-dire que si elle forme plis, il faut frotter en suivant la longuer de ces plis.

Lorsque la *refoulette* est terminée, pour éviter que la peau ne se sèche à l'air, ce qui l'exposerait à perdre son élasticité, on devra poser de cette manière la paume de la main sur la partie humide, en appuyant successivement d'un côté à l'autre de la

main pour la faire rouler, balancer et relever pour ainsi dire par rebondissement. Puis, la frotter pour recommencer et ainsi de suite, jusqu'à ce que la peau soit bien essorée ; on pourra même activer l'ouvrage avec la main la plus sèche, pourvu qu'elle soit à un degré de chaleur en rapport avec la partie que l'on traite, afin de ne pas produire une transition subite qui viendrait faire porter le sang à la peau, car cet effet retarderait le résultat attendu.

On doit éviter de faire la *refoulette* dans ces moments où la peau est froide et sèche ; car dans cet état, n'ayant plus d'élasticité, son tissu est sujet à être forcé à la moindre tension, et nous sommes retardés de tout le temps que la nature met à faire reprendre à ce tissu son état normal.

On doit éviter aussi de faire la *refoulette* quand le corps est dans un état expulsif, lorsqu'il vient de se mettre en action, que le sang se porte à la peau par progression ; s'il pousse dessous dans ce moment où nous venons de l'attendrir, il la fait prêter en proportion de sa souplesse. Dans ce cas, si nous avons attendri la peau, dans l'espoir de mieux la refouler, nous obtenons l'effet contraire.

Nous devons donc, pour faire la *refoulette*, choisir le moment où la peau est dans sa plus grande élasticité ; et, en outre, que ce moment soit aussi celui où le corps rentre dans le calme, lorsque la peau commence à se sécher, quand elle se refoule naturellement ; lorsque enfin nous n'avons plus qu'à aider la nature : c'est un élan que nous ajoutons à son élan pour le continuer. Le principe du *fil de l'équilibre* (pag. 20) nous a rappelé combien

un second élan avait de pouvoir lorsqu'il était aidé d'un premier élan.

Nous ne devons pas négliger, pour donner à la nature le temps de consolider notre ouvrage, après avoir fait la *refoulette*, de rester dans le calme, que nous pourrons même provoquer par quelques exercices destinés à cet effet, dont nous donnerons le détail dans le cours du chapitre hygiénique.

Nous mettrons moins de temps à obtenir le résultat que nous attendons de la *refoulette*, si nous avons soin de passer la main une ou deux fois, comme pour faire la *refoulette*, sur la partie à refouler, chaque fois qu'une impression, soit intérieure ou extérieure, se produira à la peau.

Bien que nous devions prendre attention à ce que la chaleur de la main soit à peu près égale à celle de la partie avec laquelle elle se met en contact, nous pouvons néanmoins faire la *refoulette* lorsque la main sera à un degré de chaleur très élevé, en prenant une certaine précaution qui consiste à soutenir la main avec une extrême légèreté et de manière qu'elle ne fasse qu'effleurer la peau en tremblottant et voltigeant, pour ainsi dire, comme l'insecte qui se tient sur la surface sans se poser, et ce n'est que progressivement et après que la chaleur de la main et celle de la partie que l'on refoule sont à peu près au même degré, que la main doit finir par appuyer comme il a été dit.

Cette manière de manipuler la peau, en l'attendrissant, d'abord par l'exaltation de la main, active notre moyen en facilitant la peau à se refouler.

Ce moyen délicat pourra épuiser la patience de bien des personnes, sans doute ; mais aussi combien

en est-il d'autres qui sont disposées à faire tous les sacrifices imaginables pour retrouver en apparence quelques années de moins par ce moyen qui leur donne le pouvoir de se rendre la peau plus douce et plus unie ?

Nous pousserons plus loin notre moyen pour faciliter la peau à se refouler.

Nous savons que le sang attiré à la peau par le mouvement est un obstacle à notre résultat ; c'est pourquoi nous mettons beaucoup de douceur dans ce mouvement. Mais quelle que soit la douceur du mouvement que nous produisons, c'est toujours un mouvement qui, n'étant pas d'accord avec celui du sang, lui cause de l'irritation et qui le pousse jusque dans le tissu de la peau. Nous avons le moyen de parer à cet inconvénient. Rappelons-nous les citations faites au *fil de l'équilibre*, sur un élan qui vient en continuer un autre, et nous trouverons ici à faire l'application sur le mouvement du sang qui est une espèce de suite d'élan.

Ce peu de mots a pu faire deviner que le moyen d'éviter que le sang ne s'irrite par le mouvement est de mettre ce mouvement en rapport avec celui du sang.

Nous obtiendrons donc un résultat plus satisfaisant de la *refoulette*, si, en soutenant la main, nous posons, soit le pouce ou le doigt sur le pouls, pour sentir son battement afin d'établir notre petit balancement de la main, de manière que chaque petite impulsion vienne à la suite de chaque pulsation. Ce moyen, faisant circuler le sang avec plus de facilité et aussi avec plus de douceur, répand un

calme sur la peau qui lui donne plus d'un avantage, indépendamment de celui de faciliter le résultat de la *refoulette*.

L'ÉGRUGETTE.

L'*égrugette* est ce double mouvement de deux parties qui se frottent circulairement en sens opposé et que l'on pourrait représenter si, d'une main, l'on tenait un égrugeoir et de l'autre un pilon, en faisant aller les deux mains à l'opposé l'une de l'autre par un mouvement circulaire afin d'obtenir plus de célérité dans ce travail.

L'*égrugette* se pratique à l'extérieur par deux parties du corps qui se mettent en jonction par le mouvement ci-dessus. L'*égrugette* à l'extérieur s'exécute principalement avec la tête et les mains ou par les mains entre elles.

A l'intérieur, l'*égrugette* se fait avec la partie inférieure du tronc du corps, lorsque cette partie tend à rouler sur le bassin par un mouvement circulaire.

L'*égrugette* à l'intérieur est destinée à activer une circulation quelconque.

A l'extérieur, par son double mouvement, elle attire le sang à la superficie du corps, ouvre les pores de la peau; l'oxigène de l'air, que ce mouvement agite, y pénètre bientôt, et la chaleur vient immédiatement s'y porter en abondance.

—

LA FRÉTILLETTE.

La *frétillette* est cette espèce de caresse que la main établit lorsqu'en passant sur une partie du corps elle fait de petits mouvements rebondis en balançant, coulant, tremblottant, rampant, frottant, et afin de ranimer, par une douce agitation, la partie qui n'a plus sa chaleur normale.

On rend la *frétillette* rebondissante, balançante, coulante, tremblottante, rampante, frottante et même pivotante, suivant que l'on fait dominer un de ses mouvements.

Elle est *rebondissante* quand la main saute par élasticité.

Elle est *balançante* quand la main, en se posant de la paume au bout des doigts, augmente progressivement sa pression pour rebondir de manière à établir un balancement.

Elle est *coulante* lorsque la main glisse pour prolonger les mouvements.

Elle est *tremblottante* quand la main ne fait, pour ainsi dire, qu'un petit tremblement.

Elle est *rampante* lorsque la main s'avance de plus en plus par le moyen du bout des doigts qui appuient comme pour s'accrocher toujours au-dessus de la place qu'ils quittent.

Elle est *frottante* quand la main va et vient en appuyant sans rebondir.

Enfin elle est *pivotante* lorsque les doigts vont de droite à gauche pour faire la *frétillette* rampante, en pivotant sur la paume de la main.

La *frétillette* peut être pratiquée sur une plaie vive, moyennant que l'on aura recouvert cette plaie d'un linge comme pour la panser, ce qui peut être d'une grande utilité pour les temps froids, où d'ordinaire les plaies se cicatrisent très lentement, faute d'être entretenues par ce courant de chaleur indispensable pour la régénération de chairs.

LA FRÉTILLANTE.

La *frétillante* est cet exercice du corps dans son entier lorsqu'étant couché, il se met en action par le mouvement de la *frétillette* en ajoutant celui-ci : le corps, libre de toute part, roule de droite à gauche et revient sur son tour autant de fois qu'on en sent le besoin par un mouvement rampant, mouvement que le corps doit faire dans tous les cas, lorsqu'étant dans une position horizontale, il doit s'avancer n'importe dans quel sens, c'est-à-dire que, par de petits mouvements, il s'appuie ici pour s'avancer là rien que par l'effet de la rétraction et de l'extention des muscles.

Cet exercice est des plus hygiéniques en même temps que confortable; car si l'on fait la *frétillante* avant de se lever, lorsque le corps est dans un état de moiteur, de souplesse, la peau est essorée, acquiert une chaleur fortifiante, et l'on peut, sans danger, se mettre en marche par une température rigoureuse.

Il est des mouvements dans de certaines dispositions du corps où la *frétillante* peut être d'un grand secours. C'est lorsqu'étant dans le lit prêt à s'endormir, l'on est tourmenté par une agitation qui, en

portant le sang à la peau, nous fait éprouver des picotements comme si mille puces de leurs dards imperceptibles nous piquaient impitoyablement.

N'importe la cause qui nous met dans cette agitation, nous trouverons le repos et même le sommeil en faisant la *frétillante* par mouvements qui s'adoucissent et se réduisent progressivement.

LE FIL SENSITIF.

Le *fil sensitif* est la continuité de ces impressions que le corps et l'esprit reçoivent par les mouvements intérieurs ou par les contacts extérieurs.

Le *fil sensitif* est un des premiers besoins de l'existence; car, aussitôt qu'il est rompu, nous éprouvons un vide dans l'esprit qui nous rend la vie insupportable.

L'homme qui sait bien entretenir le *fil sensitif* sent une pleine existence. L'homme a le pouvoir de développer un certain nombre de sensations agréables, en même temps que conservatrices; dans ce monde il peut trouver une part plus que suffisante pour entretenir le *fil sensitif*.

Choisissons donc parmi ce trésor que nous possédons les sensations qui fortifient notre être, et évitons celles qui peuvent le détruire.

La marche confortable, par le choix, la diversité et la continuité de ses mouvements, paraît devoir remplir plus qu'aucun autre moyen le but ci-dessus, d'autant plus que nous avons toujours à notre disposition les instruments nécessaires pour nous

conduire agréablement, tout en nous donnant la force et la santé.

LA NASALE.

La *nasale* est un petit exercice extrêmement simple, destiné à amortir l'effet sensifif lorsqu'il nous fait ressentir une impression trop vive ; il consiste à pousser l'air par le nez, et de ne le laisser échapper que par balancement, en si prenant de cette manière : On porte l'extrémité de deux doigts au-dessous du nez pour en boucher l'orifice en pinçant et poussant sur les narines par un mouvement balancé. Ce moyen, qui fait échapper l'air par partie et par élasticité, nous représente à peu près la manière de prendre une prise de tabac, à l'exception que pour la prise, on retire l'haleine, et que pour la *nasale* on la pousse.

Cet exercice, par sa grande simplicité, peut faire qu'on n'en soupçonne pas toute la puissance ; mais si l'on considère qu'en refoulant l'air sur le cerveau, qu'il presse sur ce foyer sensitif, on concevra que cette pression sur une partie aussi délicate peu produire assez d'effet pour en restreindre le jeu.

On appréciera la portée de la *nasale* après avoir ressenti les effets qu'elle produit sur l'éternuement ; elle en arrête la secousse convulsive, et l'on n'en éprouve plus qu'un ébranlement concentré qui stimule le cerveau au lieu de le fatiguer.

La *nasale* devient très utile dans le cas où l'on est saisi par le besoin d'éternuer, au moment où il est utile de garder le silence.

Le bâillement, toujours désagréable aux yeux des autres, et souvent incommode à soi-même, par le simple exercice de la *nasale*, se transforme en un effet invisible et bienfaisant.

La *nasale* a le pouvoir de comprimer ce rire nerveux, qui vient souvent mal à propos nous faire qualifier d'indiscret.

Le côté le plus utile de la *nasale* est ce pouvoir salutaire de calmer ces tiraillements d'estomac qui viennent agir sur le corps, quand la nourriture se fait trop attendre.

On peut se rendre compte de la *nasale* par un effet plus matériel de pression sur le cerveau, en songeant à cette pratique de certaines nourrices, qui pressent le haut de la tête de leur nourisson pour faire cesser leurs cris lorsqu'elles n'ont pu les bercer assez longtemps pour les apaiser.

La *nasale*, ne pressant sur le cerveau que par l'élasticité de l'air, ne présente pas, comme la pratique ci-dessus, quelque chose de barbare, qui nous laisse craindre que l'intelligence n'en soit endommagée.

Les personnes qui voudraient ne pas laisser apercevoir qu'elles compriment un effet sensitif, pourront très bien rendre cet exercice imperceptible, en s'y prenant de cette manière : Les deux doigts en appuyant leur enfourchure sur les narines, pressant le nez par élasticité, et sans arrêter ce mouvement, ils le laissent glisser en descendant comme pour passer et frotter sur les lèvres supérieures : ce frottement a aussi son utilité lorsqu'il est fait avec douceur ; venant se joindre à la chaleur de l'haleine qui s'échappe du nez par degré, il répand un certain calme sur l'effet sensitif.

LE FIL DE L'APPÉTIT.

Le *fil de l'appétit*, premier mouvement hygiénique qui, de prime-abord, peut paraître indépendant de la marche, dont nous nous occupons principalement, en est cependant le principe fondamental aussi bien que celui de la santé ; car la bonne santé et les bonnes jambes dépendent en grande partie des bonnes digestions, et les bonnes digestions dépendent ordinairement de la manière dont on gouverne son appétit. Pour bien entretenir le *fil de l'appétit*, dont nous donnerons quelques détails dans la partie hygiénique, il faut, pour prendre son repas, attendre que les premiers effets de l'appétit se soient fait sentir, et, de plus, lorsqu'on l'aura commencé, entretenir cet appétit par les aliments, de manière qu'ils fassent éprouver à l'estomac une sensation continue. Lorsque ces aliments ne se trouvent pas complétement de notre goût, s'ils sont sains, nous ne devrons pas rompre le *fil de l'appétit* pour attendre un mets qui doit flatter davantage notre goût.

Il en est du mouvement de l'estomac pour l'appétit comme de l'élasticité du corps ; tant que nous pourrons entretenir son premier élan, il sera moins fatigué que de lui faire interrompre son travail pour le lui rendre plus agréable.

Lorsque le *fil de l'appétit* a été bien entretenu dans le cours du repas, l'estomac se trouve préparé à une bonne digestion ; mais il peut arriver que l'estomac, dans son élan, ou le goût soit excité par

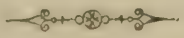
de certains mets et nous fasse prendre cette excitation pour l'appétit même.

Nous aurons donc à observer si l'effet que nous ressentons est bien *appétit* ou irritation, afin de nous arrêter à propos.

LE FIL SOCIAL.

Le *fil social* est ce mouvement suprême de l'intelligence qui nous fait trouver le bonheur dans la société de nos semblables et qui s'entretient lorsque nous sommes en contact avec eux. Le *fil social* est ce moelleux sans abandon, cette douceur sans faiblesse qui constitue la fraternité, et que nous cherchons à faire passer dans l'esprit de nos interlocuteurs afin d'éviter ce choc de réaction qui fatigue l'esprit et le corps et nous prive de ce premier confortable que peut procurer le commerce social.

Dans nos marches, le *fil social* est cette prévenance qui nous porte à nous détourner le premier lorsque nous sommes près de heurter celui qui se trouve sur notre passage ; mais si, par surprise, nous ne pouvons éviter le choc, que la souplesse du corps, l'élasticité des mouvements, fassent que ce choc soit un rebondissement, un roulement autour de celui que nous voulons ménager, afin que nous n'en éprouvions de part et d'autre qu'une impression agréable.



DE LA VALEUR DU PRINCIPE

DES MOUVEMENTS APPLIQUÉE AU CORPS HUMAIN.

—

Plus le mouvement du corps est continu, moins il le fatigue.

L'astre qui, sans secousse roule éternellement dans les airs, doit sa conservation à son mouvement continu.

Si le mouvement du corps est brisé plus ou moins rapidement, il produit une secousse plus ou moins forte qui le fatigue plus ou moins.

Les mouvements horizontaux sont les mouvements qui fatiguent le moins le corps, parce qu'en allant et venant dans ce sens, il trouve sur l'air le même appui de chaque côté. Cette égalité de mouvements nous rapproche de la continuité d'un même mouvement.

Le mouvement vertical est celui qui fatigue le plus.

Cette attraction de la terre, sur le corps, qui forme son poids, fait que s'il se met en mouvement du bas en haut; ce mouvement a beaucoup plus de force du côté où le corps est attiré. Ainsi, quand même il ne rencontrerait pas l'obstacle sur lequel il frappe, ce qui est la plus grande cause de fatigue, il n'en éprouverait pas moins une inégalité de mouvement; c'est ce qui fait que moins notre mouve-

ment est vertical, moins nous éprouvons de fatigue.

Deux baguettes de jonc ou deux corps quelconques que l'on agiterait continuellement l'un dans le sens vertical, l'autre dans le sens horizontal, au bout d'un certain temps, éprouveraient une différence dans leur détérioration, bien qu'ils soient dans les mêmes conditions de force et de régularité de mouvements.

Les mouvements horizontaux, étant les moins fatigants, doivent donc être pratiqués de préférence à tous les autres par les personnes délicates. Ces mouvements deviennent encore moins fatigants à mesure qu'ils deviennent circulaires; car plus le mouvement est circulaire, plus il prolonge les secousses des autres mouvements, et plus, par conséquent, il leur donne cette continuité qui évite la fatigue.

Le balancement, n'importe dans quel sens on le pratique, soit qu'on l'appelle élasticité, vacillement, ébranlement ou suite d'élan, est le mouvement à étudier avec le plus de soin, afin de le rendre le plus continu possible.

C'est dans l'état de la valse que l'homme imite le mieux le mouvement des astres, ce mouvement circulaire qui présente le plus de continuité entre tous les mouvements qui ont du rapport avec ceux de la marche; aussi ce mouvement circulaire vient adoucir de beaucoup ces secousses fatigantes que la valse produit lorsque le corps saute pour donner de l'essor à cette action.

Si l'homme établissait une marche d'après ce principe de mouvement circulaire de la valse, en évitant l'*élasticité verticale* (pag. 22), et si son orga-

nisation lui permettait de continuer ce mouvement circulaire, il pourrait marcher, de continu, sans éprouver la moindre fatigue.

Après le mouvement circulaire, le *balancement horizontal* est celui qui rapproche le plus du mouvement continu.

Le va et vient d'un balancement qui vient à la suite d'un temps, et de l'autre du *balancement horizontal*, rend celui-ci plus continu.

Plus nous pourrons, avant qu'un mouvement ne soit arrivé à sa portée, le reprendre par un autre mouvement, plus nous le rendrons continu.

Plus aussi nous pouvons faire concorder de mouvements pour soutenir l'élan du premier, plus il soulève le corps avec facilité.

Le balancement étant le mouvement le plus doux, attachons-nous à l'employer autant que possible lorsque nous voudrons éviter la fatigue.

Entre les divers balancements, le *balancement horizontal* étant le plus continu, doit être aussi celui que nous devons faire le plus possible quand nous voulons nous soulager de nos fatigues ; c'est ce que nous avons été à même d'apprécier dans le cours de nos marches, et pour bien nous assurer si ce n'était pas, comme on nous l'a quelquefois fait observer, une illusion du résultat de nos recherches, nous avons voulu consulter la valeur de ces divers mouvements sur un être qui n'a pas d'illusion, un végétal, la sensitive enfin : nous en avons agité les feuilles par les mouvements qui fatiguent le corps ; les feuilles se sont repliées. Puis, nous les avons agitées par les mouvements qui le soulagent, elles sont restées intactes, c'est à-dire que nous avons

mis en mouvement les feuilles de la sensitive, par chocs, par secousses, elles se sont repliées à l'instant, et qu'ensuite nous les avons agitées par des secousses prolongées, par des balancements, elles se sont repliées avec lenteur, ensuite en ne lui imprimant plus qu'un balancement un peu forcé, les feuilles se sont à peine repliées; et enfin, lorque nous avons prolongé et adouci notre balancement, elles n'ont éprouvé aucune dépression.

Nous avons continué notre épreuve par des mouvements qui d'ordinaire nous font éprouver des sensations agréables, c'est-à-dire que sur les feuilles demi-ouvertes nous avons promené les doigts, dessus, dessous, dans le sens des follioles, comme pour les caresser, et elles ont paru s'entrouvrir.

Nous avons voulu aussi nous assurer par les épreuves ci-dessus, en les pratiquant par la respiration, si le soulagement que les poumons éprouvaient, par nos *différentes manières de respirer*, n'était pas non plus une illusion. Alors nous avons soufflé par impulsion sur les feuilles de la sensitive; elles se sont repliées aussitôt. Ensuite, poussant avec douceur l'haleine, et la retirant pour faire balancer mollement les feuilles, et promenant le souffle le long de ces feuilles et de leurs folliolles, nous avons aidé la nature à les rouvrir avec plus de rapidité.

Les mouvements ci dessus produisent les mêmes effets sur les animaux : un chat, un chien, par exemple, que l'on veut faire demeurer près de soi; qu'à cet effet on leur prodigue des caresses par secousses, ils ne seront retenus qu'un instant, tandis que si on leur promène la main de la tête au milieu du corps,

suivant le sens de leur poil en faisant la *frétillette*, (pag. 51), avec douceur, ces animaux s'adouciront et se tiendront sur place comme s'ils étaient magnétisés, surtout si l'on fait la *frétillette balançante*, (pag. 51), et si les mains établissent un léger balancement en appuyant sur chaque partie du corps de l'animal.

On peut encore apprécier la valeur du balancement en l'employant pour amortir la douleur ; car si l'on fait un balancement quelconque au moment d'une impression douloureuse, elle se prolonge, s'adoucit, et si cette douleur reprend par accès, par élancement, le mouvement balancé, fait avec plus de force en rapport avec celle de la douleur, la rend plus continue ; elle produit moins de secousses, et cette douleur se trouve atténuée. Cet aperçu sur la valeur du balancement peut suffire pour nous rappeler tout son pouvoir pour adoucir la fatigue que les mouvements tant répétés de la marche peuvent nous occasionner.

CONCLUSIONS PHILOSOPHIQUES

SUR LES PRINCIPES DU MOUVEMENT DE LA MARCHE.

—

Nous aurions pu nous étendre sur les avantages que l'on pourrait trouver à ce que tout le monde marchât toujours le même pas, mais en le variant selon certain temps, et pour sanctifier tel ou tel jour férié, comme il en est de l'habillement pour les jours solennels; tout le monde à peu près porte les habits de fête. Ce serait faire un pas vers cette unité, la plus belle illusion de nos philosophes, qui a pour but de réunir tous les hommes sous le même drapeau. Tout en admirant de toute notre âme cette pensée sublime, nous ne nous sentons pas la force de contribuer à une telle réalisation. Notre sublime, à nous, serait que chacun suivît le *fil social* (pag. 57). En attendant, rentrons dans les lois de la simple nature, sans pour cela quitter celles de la société, c'est-à-dire que nous voulons nous gouverner chacun selon notre volonté, tant que l'effet de notre volonté ne doit en aucune manière nuire à nos semblables.

Nous n'en admirons pas moins ce point d'unité qui existe dans l'état militaire et qui donne à chaque individu la même régularité de mouvement, seulement nous voudrions que cette unité eût toute autre destination que celle de tuer des hommes avec plus de certitude; mais espérons que les hommes des différentes nations finiront par s'entendre, et que la nécessité de cette espèce de barbarie se transfor-

mera en un besoin de fraterniser pour le bonheur de tous. Nous avons autant lieu de compter sur la réalisation d'une paix générale, que notre nation a fait un pas vers ce but précieux de l'humanité ; car dans aucun siècle on n'a vu s'écouler autant d'années sans que nous soyons entrés en hostilités avec les puissances étrangères. Grâce à la rapidité des chemins de fer, on fraternisera avec plus de facilité, les mœurs pourront se confondre, et l'on ne se considèrera plus comme des sauvages dont on se croit en droit de désirer la destruction.

En attendant que nous ayons la certitude que notre pays ne sera plus attaqué, il est nécessaire d'avoir une armée prête à le défendre. Améliorer le sort de nos soldats, voilà, pour le présent, où doit tendre notre pensée. Nous nous estimerions très heureux, si dans la *concordance* de nos mouvements, il se trouvait un point pour alléger la fatigue qu'ils ont à éprouver par la continuité de la marche et surtout pour soulager ceux qui usent leur chausure inégalement, et dont jusqu'à ce jour on a considéré comme un problème d'en obtenir tel ou tel résultat, par sa seule volonté.

Il appartient à nos instructeurs, commandants, qui sont plus compétents que nous sur cette proposition, à juger de la moindre chose qui peut apporter une amélioration dans la marche militaire. Dans l'intérêt général, s'ils trouvent à utiliser quelques-unes de nos recherches, nous ne doutons pas qu'ils ne le fassent de grand cœur. Ils feront en cela preuve de bon esprit ; ils feront comme le véritable homme de science, qui adopte tout ce qui peut être utile, de quelque part que cela vienne.

Le pas gymnastique vient à l'appui de la juste confiance que nous avons en nos instructeurs qui n'ont pas dédaigné de suivre l'exemple des Arabes qui ont, avant nous, mis ce pas en pratique.

En qualité de compatriote, nous réclamons au moins la même part de cet honorable zèle pour l'étude de ce qui peut paraître avantageux dans nos recherches.

DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

—

De l'usure de la Chaussure selon sa volonté.

—

La base fondamentale de la *marche confortable* est, sans contredit, l'aplomb du corps, dont nous pouvons trouver la preuve sous nos pas; en effet, lorsque nos semelles auront posé sur un terrain plat et horizontal et qu'elles seront usées également, nous aurons le droit de dire que nous marchons d'aplomb.

Après avoir entretenu, pendant plus de quarante ans, une souffrance que j'aurais pu, pour ainsi dire, chasser à coups de pieds; et en effet, comme on va le voir, il n'eût suffi, pour arriver à un résultat satisfaisant, qu'à jeter la jambe dans une direction convenable.

Après avoir couru des dangers par les chutes qui en étaient la conséquence, pensant qu'un défaut de conformation rendait cet inconvénient insurmontable, j'étais loin de m'attendre à ce que tout à coup,

poussé par une simple idée, je me dirais : Il faut que j'arrive à une amélioration. Alors, comme pour une chose immense, je mis là toute la force de ma volonté, et, en effet, pour moi la chose était immense; car je suis persuadé que tout mon être a éprouvé de cette souffrance une grande altération. Maintenant que je suis arrivé à mon but, et que je ressens les bienfaits de ma découverte, c'est à peine si j'ose l'annoncer, tant l'idée me paraît naturelle et simple, qu'il me semble en vérité que tout le monde doit la connaître. Ce n'est qu'en observant le grand nombre de personnes dont les chaussures, et principalement les talons de ces chaussures montrent tant d'irrégularités, que j'ai cru utile de donner quelques indications propres à attirer l'attention des marcheurs sur ce point.

Lorsque nous voyons nos semelles devenir plus minces d'un côté que de l'autre, et nos talons suivre un plan oblique qui semble nous montrer l'indice d'un chemin glissant, avant d'avoir recours au cordonnier, quelquefois nous essayons, en frappant du pied contre terre, de repousser le talon rejeté en dedans. Il est des personnes qui, dans leur mauvaise humeur, ont poussé cet exercice jusqu'à crever leur botte ; d'autres, dans le cours de leur marche, ont essayé d'user le côté le plus saillant en lançant la jambe avec roideur de ce même côté. Voilà l'erreur ; c'est justement le contraire de ce qu'il faut faire.

Ici ce n'est plus qu'une question géométrique. Représentons-nous que chaque jambe est un balancier de pendule en mouvement dont le dessous serait plat. En rapprochant un pied près de l'autre, c'est

le dehors qui touche à terre; c'est au contraire le dedans si nous éloignons ce pied en écartant les jambes : nous n'avons donc qu'à prendre le point central, voilà toute la difficulté.

Généralement on use en dehors; d'où vient cela ? De ce qu'on nous dit : Il est mieux d'avoir les pieds l'un contre l'autre, sans songer que pour suivre la mode nous tombons dans un grave inconvénient. Il en est qui rapprochent tellement les pieds, que leurs chevilles se touchent; aussi à cette place, le pantalon est-il frotté continuellement par l'action de la marche, et pour peu qu'il fasse de la boue, cette boue se transforme en une espèce de cirage fort peu coquet.

Pour mieux nous faire comprendre par les personnes qui désireront user leur chaussure également, qu'on nous permette de reproduire l'image du balancier de pendule; non pas qu'il soit, comme comparaison, d'une exactitude rigoureuse avec *le jeté ordinaire* (pag. 15), dont nous allons faire l'application, mais bien parce que ce balancier est souvent présent à nos yeux, et qu'il est un appel à notre mémoire, ce qui est un point essentiel pour arriver à un prompt résultat.

Supposons que notre jambe soit un balancier de pendule et qu'elle fasse le même mouvement avec la même facilité, et de plus avec l'avantage de pouvoir le faire dans tous les sens.

Alors, nous n'avons plus qu'à faire le *jeté ordinaire* du côté où nous usons le plus. La jambe, que nous laissons retomber à l'abandon, revient par balancement, et lorsqu'elle est arrivée où nous voulons que le pied pose, le corps n'a qu'à peser dessus.

Si ce mouvement est bien exécuté, le pied tombera sur la partie la plus saillante de la chaussure, et l'aplomb que l'on retrouvera fera éprouver un véritable soulagement.

La conformation des personnes dont les genoux se touchent est favorable à l'aplomb des pieds.

Les personnes, au contraire, qui ont naturellement les genoux écartés, *ce qu'on appelle* vulgairement avoir les *jambes en cerceaux*, perdent l'aplomb de leurs pieds à mesure qu'elles les rapprochent.

Par cette dernière conformation, le pied qui suit la position oblique de la jambe porte par conséquent en dehors.

Lorsque cette position est telle, que pour prendre l'aplomb naturel les pieds sont obligés de se rapprocher totalement, et que le *jeté ordinaire* dirigé en dehors n'a plus assez de puissance pour ramener le pied à un aplomb convenable, le corps devra venir en aide à la jambe, afin qu'elle puisse se porter plus en dehors sans être obligée de forcer son mouvement pour obtenir cette extention.

Dans ce cas, la jambe ayant besoin d'étendre sa portée pour luí fournir le jeu nécessaire, le corps se fléchira légèrement dans toute sa partie inférieure; celle-ci conservera le *laisser-aller* (pag. 31) complet ainsi que la hanche et ses parties adhérentes; et pour s'épargner la fatigue que pourrait causer à la jambe ce mouvement prononcé, on y donnera de l'essor, en tendant à faire le *tour de hanche* (pag. 29).

On sentira que, pour adoucir ces mouvements, il faut les prolonger par le moyen de l'élévation du

genou que l'on porte à une certaine hauteur dont la pratique nous fera aussi sentir la portée.

Lorsque le genou a atteint cette portée, il doit retomber perpendiculairement à terre par une légère impulsion, et en arrivant là, le pied, pour adoucir sa pose, fait la *jeté rétrograde* (pag. 18), tendant à se porter en dehors ; puis le *rebondissement latéral* (pag. 21), et l'on aura au complet le pas qui fait porter le corps en avant sans effort, et qui fait poser le pied sur le point le plus saillant de la chaussure. Ce pas, loin de nous causer de la fatigue, nous fera, au contraire, éprouver une sorte de soulagement, surtout si nous n'oublions pas le *laisser-aller* complet que les jambes doivent toujours conserver.

Pour mieux apprécier l'effet du résultat ci-dessus, nous engageons les personnes dont les talons sont plus usés d'un côté que de l'autre, à ne pas les faire remonter ; car la gêne que cette inégalité leur fera éprouver sera un autre appel à la mémoire qui peut échapper par mille distractions.

D'ailleurs, sentant le besoin de mettre plus de force dans leur *jeté*, elles y seront plus tôt exercées, et de plus n'est-ce pas se créer une satisfaction, que de se conserver l'occasion de vaincre une difficulté ?

Il est des personnes de conformation exceptionnelle qui ont les jambes en arc de cercle dont l'extrémité tournée en dehors les force à poser sur le dedans du pied. Dans ce cas, le principe de danse qui fait tourner la pointe du pied en dehors est nécessaire ; nous y ajouterons le *jeté circulaire* (pag. 15) qui viendra en aide pour faire porter le pied sur le dehors et donnera en outre cet avantage, que l'élan

de ce *jeté*, en produisant une secousse balancée, rendra au corps l'équilibre qu'il perd lorsque la pointe du pied n'est plus tournée dans la direction de la marche.

Combien d'essais et d'applications n'a-t-on pas faits pour obvier à l'inconvénient d'user mal sa chaussure? Il en est qui font donner à leurs talons, ainsi qu'à leurs semelles, plus d'épaisseur du côté où le pied porte davantage, ce qui vient bien mal à propos forcer l'appui du corps du côté où déjà il porte trop son poids.

D'autres tombent dans le même inconvénient en faisant appliquer, sur les parties qu'ils usent le plus, des morceaux de cuir fixés avec des petites vis ; moyen qui augmente l'inconvénient par l'inégalité qu'il donne au-dessous de la semelle, ce qui rend son frottement plus dur lorsque le pied glisse sur le sol, et qui, par conséquent, ajoute à la fatigue que cause ce moyen. Cette seconde cause de fatigue est bien minime à la vérité et doit être insensible pour une personne qui ne marche que quelques instants, mais elle a quelque importance pour celle qui marche fréquemment.

Il en est qui, cherchant à retrouver leur aplomb et voulant rendre leur appareil moins visible, fourrent dans le côté le plus usé de leur chaussure des petites bandes de liége. Ces différents moyens ont chacun quelque chose d'incommode qui gêne notre nature, et pour peu que l'on soit délicat et nerveux, le corps et même l'esprit peuvent en être affectés.

Depuis longtemps l'on a reconnu combien il était important de trouver un moyen pour user sa chaussure également; nous pouvons juger de cette impor-

tance par le grand nombre de recherches qui ont été faites à ce sujet, et même dernièrement il a été pris un brevet pour une invention de talon mobile qui a été présenté au ministre de la guerre. S'il n'a pas été adopté pour en faire usage dans l'armée, c'est qu'il présente quelque inconvénient.

Pourquoi nous mettre en frais d'appareils qui nuisent à notre nature, quand nous n'avons, pour améliorer notre marche, qu'à prendre la peine de mettre en pratique des mouvements choisis entre ceux qui nous font éprouver du soulagement et qui contribuent à notre santé ?

Dans cette circonstance, ne ressemblons-nous pas à celui qui, ayant une infirmité non incurable à une jambe, préfererait lui en substituer une de bois que de chercher à la guérir ?

La cause qui fait qu'on se rebute aux premiers mouvements que l'on fait pour améliorer sa marche, est bien de notre faute ; car ne prenant pas la peine de chercher ceux qui peuvent s'accorder avec nos dispositions, il arrive souvent qu'ils se trouvent opposés à notre conformation. Alors ils contrarient notre nature, causent de la fatigue, et l'on renonce bientôt à l'espérance de bien marcher en pensant qu'il faut souffrir pour une chose dont on doute du succès.

Nos mouvements confortables ne présentent pas ces désagréments ; car aux premiers essais de ces mouvements, nous sentons un bien-aise, un contentement, une force même qui nous indiquent que nous sommes d'accord avec la nature.

Pour donner de la continuité à ce nouveau confortable, nous engageons les personnes qui pratique-

sont nos principes de varier leurs exercices aussitôt qu'un mouvement leur fera éprouver un effet désagréable, et de ne le reprendre que par intervalle jusqu'à ce que les articulations soient bien exercées.

Dans la variation de nos *jetés*, nous trouverons une source de soulagement, surtout si nous prenons attention à sentir l'impression qu'ils nous font éprouver, afin de mieux les approprier à nos besoins.

Nous pourrons varier de mouvements sans pour cela déroger du même but. Par exemple, le *jeté circulaire* (pag. 15) faisant poser sur le dehors du pied, peut se remplacer par *le jeté ordinaire* (pag. 15), en le dirigeant en dehors, ainsi que la pointe du pied.

Il en sera de même pour la marche confortable en général. En usant de ses différentes sortes, nous ferons travailler à tour de rôle les différentes parties musculaires, ce qui équivaut presqu'à un repos.

Nos professeurs de gymnastique nous ont fait connaître qu'ils appréciaient cette utilité lorsque, dans leur école, ils ont adopté cette devise : *Ici il n'est de repos que le changement d'exercice.*

En outre que nous pouvons varier de mouvement pour chaque côté du pied, nous pouvons faire poser le corps soit sur l'avant-pied, soit sur le talon, en prenant pour l'avant-pied les marches qui portent le poids du corps en avant et toutes celles où le talon ne touche pas à terre, puis les marches qui nous donnent une tenue droite pour ne porter que sur le talon ; mais cette dernière pose du corps demande à être soutenue par l'élan de la marche et le *fil de l'équilibre.*

Nous pouvons de plus établir la pose du corps sur chaque côté du talon ou sur chaque côté de l'avant-pied seulement; l'usage des différents *jetés* nous donnera le moyen d'obtenir ce résultat avec la plus grande facilité. Nous avons aussi le moyen de ne faire poser le corps que sur la plante des pieds, ce que l'on obtient sans peine en posant le milieu du pied sur l'arête des marches, dont nous connaîtrons l'utilité lorsque nous en serons à la *montée de l'escalier*.

Il est une exception qui offre quelques difficultés : c'est lorsqu'on use en même temps le dedans du talon et le dehors de l'avant-pied. Mais avec un peu de persévérance, cette difficulté pourra être vaincue en exécutant la *marche légère* que nous décrirons plus loin, qui nous donne la facilité de poser sur un des côtés du talon et d'établir une légère rotation de l'avant-pied qui le fasse porter à droite ou à gauche suivant notre volonté.

N'est-il pas précieux de pouvoir se dire : Je puis user ma chaussure selon ma volonté?

Encouragé par notre réussite, nous avons poussé plus loin les exercices ci-dessus, afin d'apprécier tout le pouvoir de notre volonté sur ce point, en donnant à nos talons des formes géométriques, c'est-à-dire que nous avons rendu leur surface tantôt concave, tantôt convexe, et cela en nous dérangeant peu de nos courses ordinaires.

Comme nous, ceux qui en auront la patience pourront satisfaire cette petite curiosité en s'y prenant de cette manière : 1° Pour obtenir des talons concavés, ils devront choisir, pour poser le pied.

ces pavés arrondis que l'on rencontre dans les rues où il passe beaucoup de voitures ; 2° pour avoir des talons convexes, avoir soin de les porter dans le creux que forme la réunion de trois pavés ; et 3° l'on obtiendra une arête au milieu du talon si, sur un sol plat, l'on marche en dehors pendant un temps, puis en dedans pendant un autre. Dans ce cas, le milieu du talon pourra, à l'occasion, avoir son utilité, car, à défaut de patin, il nous en présentera le diminutif.

Ces exercices sont plus praticables qu'il ne semble au premier abord ; car, si l'on considère l'exactitude de la portée de la vue, l'on ne pourra qu'admirer la facilité avec laquelle le pied va se poser sur la place que l'œil a fixée sans que le regard soit obligé de le suivre ; autrement, l'homme, à qui le ventre masque la vue de ses jambes, ne pourrait pas poser son pied avec sécurité.

Nous dirons, sur l'utilité des talons concaves, que, par ses arêtes aiguës, il vient ajouter à notre *jeté aigu* (page 16), pour faire incision dans la glace lorsque nous voulons marcher dessus avec assurance. Il nous donne le même avantage quand nous gravissons les montagnes ; et, de plus, sa partie concave, venant envelopper dans les aspérités du terrain, est une espèce de crochet, pour empêcher de glisser.

Le talon convexe a aussi sa petite utilité : n'ayant plus sa surface plate, qui vient s'appliquer sur le parquet, nous pouvons y marcher sans être obligé de nous tenir sur la pointe des pieds, lorsque nous voulons éviter le bruit de nos pas ; et, en outre, il

semble préparé tout exprès pour le cas où nous voulons pivoter sur un talon, comme dans les cas de conversion.

Nous voyons un grand nombre de personnes user leur chaussure en dehors, du côté droit, et en dedans, du côté gauche. Nous pouvons en attribuer la cause à l'habitude que l'on a généralement de charger le côté gauche des objets que l'on veut transporter. Le corps, alors, pour faire contre-poids, est obligé de se pencher du côté droit, et la chaussure de ce côté souffre plus que de l'autre.

Une autre cause peut faire user davantage du côté droit; c'est que d'ordinaire le pas de départ se fait de ce côté, et que le premier pas a toujours moins d'élan, vu qu'il n'est pas encore aidé par celui de la marche; le corps ayant moins d'essor au premier pas, pèse davantage de ce côté, et si l'on se remet souvent en marche, la chaussure usera plutôt d'un côté que de l'autre.

Ces obstacles ne nous arrêteront pas dans nos moyens. Nous proposerons un *jeté* spécial que nous nommerons *jeté pesant*, avec lequel nous réduirons le côté de la chaussure qu'il nous plaira, avec la plus grande rapidité.

JETÉ PESANT.

Le *jeté pesant* s'exécute de cette manière : Quand le corps est en élan de marche, le genou se plie pour faire lever le bas de la jambe en arrière; lorsque le pied, en retombant, est arrivé en face de l'autre pied, le corps, par un *laisser-aller*, terminé par une impulsion, pèse dessus, et son poids, joint à l'entraine-

ment de la marche, fait que le pied frotte à terre en s'avançant. Voilà tout le principe du *jeté pesant*. Après, il ne s'agit plus, pour user la chaussure à droite ou à gauche, que de diriger l'impulsion en conséquence. Pour user sur le dedans, par exemple, le *jeté pesant* tendra au *jeté talonnier* (pag. 18), et pour le dehors au *jeté circulaire* (pag. 15). Chaque jambe pourra sans grande difficulté faire son *jeté* différent, afin d'arriver à égaler la chaussure. La grande rapidité avec laquelle on peut réduire telle ou telle partie de la chaussure par le moyen du *jeté pesant*, a cela d'avantageux, qu'on peut encore arriver assez rapidement à son but en ne le faisant que de temps à autre, ce qui conviendra aux personnes qui pourraient craindre que cette marche ne paraisse avoir quelque chose de bizarre. Dans ce cas, il sera très facile de dissimuler le *jeté pesant*, et, en quelque sorte, de se le dissimuler à elles-mêmes : pour les personnes qui le verront faire, ce sera un pied qui frotte sur une éminence, et pour les personnes elles-mêmes ce sera l'exercice *du coup de patin* appliqué à la marche pour y donner de l'élan.

Le *jeté pesant* ne doit être employé que sur un sol uni, comme celui de nos trottoirs, lorsqu'ils sont construits avec des dalles ou avec du bitume ; autrement les talons, en traînant, pourraient s'accrocher.

Lorsqu'on se trouvera à même d'exécuter complétement sa marche par *jetés pesants*, l'on sera étonné du peu de temps qu'il faut pour réduire ses talons; car pour peu que le sol présente des aspérités, on pourra diminuer la partie saillante au moins

d'un millimètre à l'heure, et si l'on ajoute à la marche l'élan de la course, la puissance du moyen sera doublée.

Quel avantage pour celui qui tiendrait à ne pas quitter une chaussure faite à son pied, dont les talons seraient irréguliers, et qui aurait à se présenter en tenue quelques heures après ! L'ouvrage pourrait encore s'activer en s'y prenant au moment de faire sa toilette. Par exemple : en brossant son habillement par un mouvement balancé, on fait un *jeté prolongé* en dehors, et lorsque la jambe revient par balancement, on fait traîner la partie du talon que l'on veut user. Si l'on a bien établi la mesure des balancements, au lieu d'être fatigué, comme il arrive souvent par les apprêts de sa toilette, cet exercice aura disposé aux divertissements que l'on peut avoir à prendre.

A l'occasion de nos paroles : User notre chaussure *selon notre volonté*, un plaisant pensant nous embarrasser, nous dit : Je voudrais user mes bottes sur le coude-pied, nous lui proposâmes le moyen que voici : de se procurer une de ces petites brosses composées de fils de fer adaptés à du cuir, petites cardes dont les chapeliers font usage ; de l'appliquer au bas du pantalon, de manière que les pointes de fer touchent le coude-pied ; et, avec ce procédé établi d'un seul côté, marchez toute une journée, lui dîmes-nous, et le soir comparez vos deux bottes, puis nous nous direz si le moyen a réussi.

Avis aux personnes qui voudraient que leurs bottes se trouvassent cirées en faisant des exercices dans leur chambre. Pour obtenir ce résultat, elles n'auraient qu'à substituer à la carde ci-dessus, une

brosse disposée à cet effet qu'elles suspendraient par deux boutons attachés l'un et l'autre de chaque côté de la couture du dedans du pantalon. Cette brosse aurait la forme de guêtre avec son sous-de-pied et à laquelle on laisserait assez de jeu en totalité pour qu'elle puisse vaciller en tous sens. Elle serait en velours de laine ou de toute autre étoffe dont le poil pourrait servir de brosse douce. Le garçon actif, habitué à frotter sa chambre lui-même, trouverait, par ce procédé, le moyen de faire trois ouvrages à la fois : frotter sa chambre, cirer ses bottes, et faire de la gymnastique. Ce procédé pourrait peut-être remplacer avec avantage ces machines dispendieuses que l'on voyait il y a une dizaine d'années dans quelques grands établissements, tel que l'École polytechnique, où des individus étaient obligés de se tenir à une même place pour cirer les chaussures à la mécanique. La santé des jeunes gens y gagnerait, s'ils pratiquaient eux-mêmes l'espèce de gymnastique ci-dessus, qui viendrait journellement entretenir la souplesse du corps et aussi cette circulation générale dont la stimulation fréquente est l'hygiène la plus sanitaire que l'on puisse établir.

Revenons à notre sujet : En disant que nous avions le pouvoir *d'user notre chaussure selon notre volonté*, nous n'avons pas prétendu donner à penser que nous pouvions toujours l'user également; il faudrait pour cela que jamais nous ne marchassions pas sur un sol accidenté, car la pente peut nous faire porter le pied plus d'un côte que de l'autre, à moins que nous ne rencontrassions alternativement une pente opposée pour rétablir le niveau, en usant

les deux côtés à tour de rôle, ce qui n'aurait pu se réaliser, si nous eussions suivi le conseil du préfet de police adressé à la population de Paris et placardé dans tous les coins de la capitale, lequel conseil tendait à nous faire prendre l'habitude de marcher sur la droite des trottoirs; nous donnant pour exemple les habitants de Londres, qui ont mis, chez eux, cet usage en pratique.

On reconnaît généralement combien il y a d'importance à user sa chaussure également, puisque dans l'état militaire de plusieurs puissances du Nord, on oblige les soldats, tous les matins, à poser leurs souliers sans dessus dessous pour être soumis à une inspection et leur ordonner de mettre des clous aux parties les plus usées.

Pour être plus certains d'user notre chaussure également, nous devons suivre l'usage ci-dessus, à l'exception des clous auxquels nous ne serons pas assujettis par le pouvoir que nous avons *de gouverner notre marche selon notre volonté.*

Nous devrons donc, tous les matins, passer en revue notre chaussure, afin de prendre une marche en conséquence. Il ne faut qu'être un peu exercé à nos différentes marches pour n'avoir à s'occuper que des premiers pas de départ, et une fois le courant établi, les jambes passent, pour ainsi dire, à l'état mécanique.

Pour arriver sûrement au but qu'on se propose, il faut que chacun suive la disposition qui l'intéresse le plus; par exemple, nous dirons à celui qui tient avant tout à sa santé : Songez quelle influence peut avoir sur le corps un aplomb mal assuré.

A cet autre qui se trouve dans le cas de faire des économies : N'oubliez pas que si votre chaussure

pèse moins sur le sol, il y aura moins de frottement, par conséquent moins d'usure, ce qui vous exemptera de la faire réparer aussi souvent; donc, il y aura pour vous économie de temps et d'argent.

Enfin, nous dirons à l'élégant qui met son amour-propre à avoir toujours une belle chaussure : Rappelez-vous qu'elle est confectionnée pour marcher d'aplomb, et que, si vous ne faites plus de mouvements opposés à sa fabrication, elle conservera plus longtemps sa forme primitive.

DE LA CHAUSSURE NEUVE.

En marchant avec une chaussure neuve, celui qui n'use pas également en souffre beaucoup, il s'en plaint à son cordonnier; celui-ci répond : Il faut bien le temps de la briser; et souvent il arrive qu'avant de la briser, il faut la faire recoudre.

Nouvelle plainte de la part du client qui devrait plutôt s'accuser lui-même, et de la souffrance qu'il a éprouvée, et de sa chaussure qu'il a forcée à se découdre, parce qu'il n'a pas mis son pied d'aplomb dans cette chaussure. On peut, à l'instant, trouver la preuve de ce que nous avançons, en marchant sans aplomb avec une chaussure neuve, puis continuer à marcher en mettant ses semelles d'accord avec le sol; et l'on sentira l'effet qu'éprouverait celui qui, dans le cours de sa marche, mettrait des chaussons après avoir quitté de gros souliers.

Pour peu que nous y portions attention, la plante des pieds, douée d'une sensibilité exquise, nous avertira toujours du côté où le pied pose plus fortement.

Lorsque le pied se met en désaccord avec la chaussure, il glisse dedans ; la pression étant plus forte d'un côté, là se forme un cor. Si l'on persiste à mettre la même chaussure, le cor prend racine, et c'est quelquefois pour toujours. Les personnes qui usent également ne sont pas sujettes aux cors, à moins qu'elles portent des chaussures par trop étroites ou peu conformes à leurs pieds, et encore sont-elles moins exposées à cette incommodité que les personnes qui se chaussent largement mais sans aplomb ; car une chaussure dans laquelle un pied sans aplomb joue avec trop de facilité est une cause de cors, en ce que le pied n'étant pas retenu, il peut, plus librement, se trouver dans le cas ci-dessus, c'est-à-dire avoir toute la pression sur un seul point.

Les cors aux pieds peuvent venir d'une autre cause, et les personnes qui marchent d'aplomb n'en seront pas épargnées : c'est lorsque la marche est dure que le pied éprouve un choc en touchant à terre. Si ces personnes adoucissent leur marche, elles verront bientôt leurs cors disparaître.

La cause qui produit le plus de cors aux pieds est cette manière de marcher qui fait que le pied étant lancé, va se refouler au bout de la chaussure ; il s'établit une pression sur les doigts qui souvent y fait naître des cors, et, de plus, étant pressés les uns contre les autres, il n'en faut pas davantage pour faire venir des cors entre les doigts.

En marchant par *jetés rétrogrades* (pag. 18), on évitera cet inconvénient.

Les différentes marches que nous allons proposer

nous donnant la facilité de poser le pied du côté que nous voulons, seront d'un grand secours pour nous éviter les cors aux pieds.

Le cor ne se formant qu'après une pression continue, dès que, par nos différentes marches, nous ferons varier cette pression, les cors ne pourront plus se former. Cependant si, par causes imprévues, il nous en survenait, nous pourrons les réduire en suivant le moyen indiqué au chapitre hygiénique.

CHAPITRE II.

—

Sur les divers moyens pour entretenir son équilibre dans les différentes Marches et exercices confortables.

—

Faire de la marche un confortable pendant un certain espace de temps, n'est pas une idée neuve, sans doute ; tout le monde a ressenti, durant un temps, le bien-être dans cet exercice naturel ; mais personne n'a songé à faire de la marche le confortable de la plus grande partie du cours de l'existence, et cependant si l'on a porté quelque attention sur les chapitres précédents, on a déjà pu voir que ce résultat était facile à obtenir, puisque pour bien marcher et pour bien nous porter, nous n'avons, dans le nombre des mouvements que nous pouvons exécuter, qu'à choisir parmi ceux qui nous sont agréables, ceux qui nous font éprouver un bien-aise, tout en nous conservant les sensations et en nous fortifiant la santé. En un mot, nous n'avons qu'à choisir des mouvements confortables pour constituer nos différentes marches.

Si nous sommes parvenus à marcher d'aplomb, nous éprouvons moins de fatigue. C'est un pas de fait vers la marche confortable.

Pour arriver à marcher d'aplomb, nous avons équilibré une partie de notre corps; mais pour parvenir à ne pas nous fatiguer en marchant, nous aurons à équilibrer notre corps dans son entier.

On reconnaîtra le besoin d'équilibrer son corps, si l'on considère que, parmi les personnes dont le système nerveux est continuellement tendu par une marche forcée, il en est qui sont obligées par le manque d'équilibre de lever les bras pour s'en servir de balancier, comme fait l'acrobate lorsqu'il marche sur la corde tendue. On en voit qui, après avoir forcé leurs mouvements pour se donner une démarche gracieuse, ont contracté un tic nerveux. On en voit d'autres dont le corps travaille plus d'un côté que de l'autre, au point que leur habillement quitte son aplomb et suit le côté qui fait le plus de mouvements. C'est notamment sur le pantalon à guêtres ou à bandes que cet effet disgracieux se produit de manière à choquer notre vue. Celui qui porte un tel pantalon, se croyant victime de la maladresse de son tailleur, va chez celui-ci se plaindre de la mauvaise confection de ce pantalon dont, la veille, il lui avait fait l'éloge. Si le tailleur n'a que l'idée de son état il ne songera pas que ce défaut provient du corps mal équilibré de son client, et se mettra l'esprit à la torture pour retoucher ce pantalon sans pouvoir arriver à un résultat satisfaisant.

Nous dirons pour ce client, qu'en pareil cas, il faut se garder de tirer son vêtement pour le remettre d'aplomb; car c'est ici, comme il a été di

pour l'usure inégale des talons, un appel à la mémoire pour faire travailler le côté du corps qui a eu le moins d'action. On devra même forcer ses mouvements jusqu'à ce que ce vêtement ait repris sa place.

Puis nous dirons pour l'art du tailleur qui, depuis des années marche à la hauteur de cette qualification d'art, que pour ne pas déroger à cette tendance de progrès, les principales notions de la statique sont utiles au tailleur, tout aussi bien que celles de la géométrie linéaire qui, depuis le commencement de ce siècle, servent de base à la coupe des habillements.

Il faut bien marcher avec le siècle.

Du temps de notre grand auteur Voltaire, on aurait dit au tailleur qui aurait parlé de géométrie, de statique : *Faites des habits*. Tant il est vrai que plus nous ferons de progrès, plus la science deviendra nécessaire à tout le monde.

Nous ne prétendons pas faire de l'équilibre par la science du calcul; mais bien de l'équilibre à la portée de tout le monde, celui que les sensations nous font apprécier, de l'équilibre confortable enfin, qui consiste à faire, autant que possible, des mouvements agréables, pour les appliquer à notre utilité, et de les varier aussitôt que nous sentons cet effet agréable aller en décroissant.

Nous sommes persuadés par expérience sur nous-mêmes, que ces effets de bien-aise que nous ressentons en faisant tel ou tel mouvement d'une part, sont les avertissements de la nature pour nous porter davantage à travailler à notre conservation; et que

de l'autre, ceux qui nous font sentir de la douleur, portent à la destruction.

L'équilibre, ce mouvement général qui nous fait ressentir un effet satisfaisant, doit contribuer pour une grande part à notre santé.

Nous ne voulons pas entrer dans le domaine de la gymnastique athlétique où les plus forts sortent de leurs exercices avec des courbatures; cette gymnastique augmente la force du corps, à la vérité, mais ne peut qu'émousser le système sensitif. Ceux-ci forcent la nature. Nous la suivons pas à pas.

Nous n'empièterons pas non plus sur le terrain de la gymnastique médicale où, sans une connaissance profonde de l'anatomie et de la physiologie, on est sujet à faire de grandes erreurs; car si l'on n'est pas bien certain que tel mouvement va se reproduire sur tel organe, il pourra mettre en jeu celui qui l'avoisine et augmenter la maladie au lieu de la détruire. Si nous faisons quelque peu pénétrer dans l'intérieur du corps l'effet de nos mouvements hygiéniques, ce n'est que quand les effets de ces mouvements peuvent être appréciés par tout le monde.

Notre but n'est pas non plus de faire de la gymnastique militaire. Nous n'irons pas au-delà du désir que nous avons de voir s'améliorer la marche de nos soldats, en souhaitant qu'ils soient exercés à l'aplomb et à l'équilibre d'une marche confortable.

Notre gymnastique confortable comprend un équilibre souple, mouvant, continue, un équilibre général du corps, celui qui doit le plus éviter la fatigue et entretenir la santé. Nous voulons que le corps et les membres entretiennent chacun leur propre équil

bre, en suivant la *concordance des mouvements* (p. 23), afin de fondre, pour ainsi dire, ces divers équilibres ensemble pour ne produire qu'un seul équilibre, qui porte un soulagement réciproque entre le corps et les membres; par exemple, nous voulons que le corps, en entretenant l'équilibre des jambes et son propre équilibre, se repose sur sa base, et que dans cette position, il pèse à propos sur les jambes pour les aider à entretenir le *fil des mouvements* (pag. 24), et de plus que la jambe soit aidée par de certains mouvements de la nature du *gouvernail circulaire* (pag. 22), c'est-à-dire qu'elle se trouve portée en avant sans qu'elle ait à agir en aucune manière; car le jeu du gouvernail pourrait faire marcher encore, avec une certaine facilité, une jambe qui serait attaquée de paralysie ou de tous autres maux qui la tiendrait dans l'inertie.

De leur côté, les jambes, autant qu'il sera en leur pouvoir, auront à entraîner le corps par leur projection; à entretenir son équilibre par le *fil des mouvements* (pag. 24), et à se poser là où il va peser le plus.

Nous aurons aussi à imprimer au balancement naturel des bras, selon nos différentes marches, un double, et quelquefois un triple mouvement s'il est nécessaire pour le soulagement du corps, comme nous allons le voir à la montée et à la descente de l'escalier.

L'équilibre de la tête ne doit pas être négligé, car si elle penche, son poids peut devenir considérable par l'effet de sa position à l'extrémité supérieure du corps; aussi ne doit-elle aider celui-ci dans son élan que par un mouvement modéré, et réser-

ver la forte impulsion lorsqu'elle est nécessaire pour faire contre-poids, à la pente du corps, afin de lui rendre son équilibre lorsqu'il le perd. Bien que la tête puisse donner un poids considérable, le corps, néanmoins, étant beaucoup plus volumineux, produit plus d'effet sur l'équilibre; aussi devons-nous y porter la plus grande part d'attention dans le cours de nos marches.

La tenue du corps doit représenter à l'imagination un sceptre ou un bâton de maréchal, que l'on tiendrait avec dextérité, debout, en équilibre sur le milieu de la main.

Pour bien se préparer à soutenir les différents équilibres balancés dont nous allons faire usage, on devra fréquemment faire un petit exercice extrêmement simple dont nous allons donner le détail, exercice que nous nommerons le *balancier*. Il nous fera sentir les premiers effets de soulagement que doivent nous procurer les divers balancements.

LE BALANCIER.

Le *balancier* s'établit de cette manière : Le corps est debout, les genoux légèrement fléchis, la pointe des pieds tournée en dehors, et dans cette position les bras se croisent en sautoir, un genou se plie pour faire lever le bas de la jambe à la hauteur du jarret sur lequel elle s'appuie par impulsion. Il fléchit légèrement, se redresse, fait rebondir la jambe, elle se jette en dehors avec abandon, et le plus loin possible, pour retomber sur le derrière du talon, puis sur la pointe du pied que l'on fait frapper à terre. Dans le même temps, les bras se décroisent pour se

jeter de même que la jambe, mais chacun de leur côté, pour retomber en mesure avec elle, c'est-à-dire qu'en même temps que les bras s'étendent, le talon pose à terre et que les bras se recroisent quand la pointe du pied frappe la terre.

Le corps, pour accompagner ces mouvements, se penche du côté où la jambe fait son jeté, et s'abaisse même pour donner la facilité à la jambe de se porter à une plus grande distance; puis le corps se redresse lorsque la jambe se reporte sur le jarret.

Arrivé à cette position, on se tient, autant que possible, sur la pointe du pied, afin de mieux s'habituer à maintenir son équilibre.

Si, en faisant cet exercice, on en marque la mesure en disant *un* quand le talon pose, et *deux* lorsque la pointe du pied frappe, puis *trois*, au moment où le talon se lève, on aura exécuté au complet le *balancier*.

Ces trois temps de mesure qui, d'ordinaire, flattent l'oreille, joints à ces mouvements balancés qui répandent une certaine douceur dans l'impression que cet exercice peut produire, font qu'étant exécutés devant des spectateurs, ils pourront quelquefois leur paraître agréable, et à nous satisfaisants si nous n'avons pas ressenti de fatigue, car ce sera une preuve que nous aurons réussi à bien équilibrer notre corps.

Inutile de dire que pour représenter le *balancier*, le mouvement général du corps doit justifier la dénomination de cet exercice.

CHAPITRE III.

—

La Montée, la Descente de l'escalier et la Marche dans l'appartement.

—

La montée de l'escalier nous donnera l'occasion d'apprécier le merveilleux effet que l'on peut obtenir de l'équilibre soutenu par la concordance de divers balancements.

Jusqu'à présent l'on a regardé comme un problème le moyen de monter des degrés sans sentir le poids de son corps.

Ce moyen, comme tous ceux que nous voulons proposer, deviendra des plus simples, sitôt que l'on s'y sera quelque peu exercé.

Pour monter l'escalier, donc, et ne pas sentir le poids de son corps, il n'est besoin que de suivre le principe de l'*élasticité oblique* (pag. 22), ce mouvement composé, qui transforme les jambes en espèces de ressorts, dont on augmente le jeu en le soutenant par le *vacillement musculaire* (pag. 24), tendant à l'*élasticité verticale* (pag. 22). Le corps balançant sur tous les sens, il n'est besoin que de suivre le *fil de l'équilibre* (pag. 20), avec un peu d'attention pour rendre ce jeu de ressort continu, c'est-à-dire

que le corps, pour ne pas rompre son premier élan, conserve toujours le *laisser-aller;* il n'a qu'à se pencher du côté où il s'avance, et si son poids l'entraîne dans toute autre direction, il ne doit faire aucun effort pour se retenir, la jambe seule va se poser du côté où l'on sent que le poids du corps se porte, c'est le moyen le plus certain de se garantir des chutes; on doit même user de ce moyen lorsque le corps est entraîné en arrière, et se laisser descendre pour remonter par balancements.

On affermira et l'on donnera de l'essor aux mouvements qui soulèvent le corps, en ajoutant le *vacillement musculaire.* Les bras viendront en aide en faisant la *croisette* (pag. 26), ou tous autres exercices des bras que l'on pourra désirer, indiqués pages 25 et suivantes.

Si la *concordance des mouvements* est bien suivie pour ces différents balancements, le corps s'élèvera et s'abaissera par élasticité, et balancera de droite à gauche en roulant, pour ainsi dire, dans l'air, et sera soulevé par les forces réunies de ces divers balancements : comme on voit le marin, contrarié par les vents, faire louvoyer son navire pour vaincre leur résistance et se faire soulever utilement en faisant concorder ses mouvements avec ceux des flots.

Cette manière de monter l'escalier par balancements convient parfaitement aux personnes replettes, car le poids du corps vient, en quelque sorte, en aide pour maintenir l'équilibre.

Il est aisé de se rendre compte de combien l'on peut alléger un poids par l'effet du balancement, et surtout par la concordance de plusieurs, si, en faisant la *croisette*, au lieu de joindre les mains on les

éloigne l'une de l'autre pour tenir un objet d'un certain poids, et que les mains, en établissant leur pression, fassent que cet objet suive le sens des balancements.

Lorsqu'on sera exercé à cette manière de monter des degrés, il arrivera souvent qu'étant fatigué de corps et d'esprit, ou préfèrera monter un étage ou deux que de s'asseoir sur une chaise, parce qu'on éprouvera plus de soulagement en faisant cet exercice.

Comme chacun n'est pas toujours dans la disposition d'éviter la fatigue, et que, d'ailleurs, il est des tempéraments auxquels elle est nécessaire, on pourra monter l'escalier comme on le fait ordinairement ; mais pour faciliter à le monter plus rapidement, on s'y prendra de cette manière : Le milieu du pied se pose sur l'arête de la première marche, le genou se lève pour faire poser l'autre pied de même sur l'arête de la marche suivante, et ainsi de suite.

Ce mouvement sera aidé et régularisé si, lorsque la jambe se lève, la pensée se porte au genou pour y concentrer le *jeu d'essor* (p. 38), et que, d'autre part, la jambe conserve un plein *laisser-aller* (pag. 31).

Le mouvement des jambes ainsi réglé, l'idée doit se représenter qu'elles sont suspendues par le genou et qu'un mouvement mécanique les élève à tour de rôle ; puis le corps n'a plus qu'à se pencher en proportion de la vitesse que l'on veut prendre.

Par cette manière de monter, une jambe de bois pourrait très bien faire l'office de la jambe naturelle, si elle ployait au genou et que cette flexion soit soutenue par un ressort qui n'aurait de résistance qu'à

partir du point où la jambe, en se pliant, forme équerre au genou. Le jeu de ce ressort s'arrêterait lorsque la jambe serait arrivée à la fin de son extension.

Seulement avec une jambe de bois, il faut renoncer à poser le pied sur l'arête de la marche, à moins que cette jambe de bois ne soit complétée par une articulation au pied, soutenue par un ressort.

Remarquons l'avantage que l'on retire de la pose du pied naturel sur l'arête de la marche :

On obtient plus d'élasticité, plus de soulagement, en ce que le pied se pose sur la partie qui n'a pas été fatiguée par la marche.

Il en est de même pour la semelle, qui d'ordinaire ne s'use pas à la cambrure parce que le pied ne pose pas habituellement sur cet endroit, qui, après quelque temps d'usage, se trouve être la partie qui obéit le moins à la flexibilité du pied, ce qui devient une gêne pour les porsonnes qui ont les pieds sensibles.

On pourra parer à cet inconvénient en usant la cambrure de la semelle par le moyen de la pose du pied sur l'arête de la marche, et, de plus, on active ce moyen en forçant le *balancement horizontal* (pag. 21).

Poser le pied sur l'arête de la marche, a un autre avantage, celui de pouvoir monter sans bruit avec la plus forte chaussure.

En outre, si le besoin se présente de monter des degrés couverts d'humidité avec une chaussure lé-

gère, on ne courra pas le risque de l'imbiber si l'on pose le pied sur l'arête de la marche.

Le pied qui pose sur l'arête de la marche nous donne un avantage plus sérieux, car se trouvant plus éloigné de la marche suivante, il est moins sujet à s'accrocher à cette espèce de rebord que forme le dessous de l'arête de la marche, rebord établi pour l'élégance de la construction, mais qui semble plutôt, dans une place aussi fréquentée, être là tout exprès pour provoquer les chutes.

Ce qui contribue pour une bonne part à nous éviter les chutes que peut nous occasionner le rebord de la marche, est cette manière de lever la jambe par un mouvement mécanique, ce qui lui donne plus de facilité pour élever régulièrement le pied au-dessus de ce rebord.

Les moyens ci-dessus pour éviter que le pied ne s'accroche au rebord de la marche sont une sécurité sans doute ; mais le moyen le plus certain d'éviter que le pied ne s'accroche à ce rebord, lorsqu'il vient à frapper dessous, est de laisser le pied en plein abandon au moment où il s'élève et jusqu'à ce qu'il soit arrivé sur la marche. Avec cette petite précaution que l'on doit prendre habituellement, le pied ne pourra être accroché à ce rebord, car s'il vient à buter contre, il glissera dessus par l'effet de son laisser-aller.

Une fois habitué à cette manière de monter l'escalier, si l'on veut en pousser l'exercice à une extrême vitesse, on devra soutenir l'élan du corps en y ajoutant celui des bras, et les faisant agir de cette manière : On fera l'*épaulet* (p. 29), tendant à faire le *tour d'épaule* (pag. 29), puis la main s'élève par

la tranche pour retomber sur le plat par une secousse.

Cette secousse que le bras donne en retombant sur le plat de la main pour en frapper l'air, afin d'aider le corps à se soulever, nous reproduit l'effet que le nageur éprouve, lorsqu'en repoussant des mains et des pieds l'eau dans laquelle il flotte, il trouve sur ce liquide un appui pour avancer sur sa surface. Si lorsque nous agissons dans l'air, ce fluide nous offre moins de résistance que l'eau, nous avons en compensation plus de facilité pour la rapidité de nos mouvements.

Le point d'appui sur l'air est tellement appréciable que si nous agitons fortement une baguette de jonc dans ce fluide, nous la voyons plier, et cette flexion est plutôt l'effet de la résistance de l'air que celui du choc qui se communique plus tard au bout de la baguette ; ce qu'il y a de plus positif pour nous faire apprécier le point d'appui que l'on peut trouver sur l'air, c'est ce sifflement qui se produit lorsque la baguette frotte avec rapidité sur les molécules de l'air.

Si l'on veut monter plusieurs marches à la fois, on devra forcer le *tour de hanche*, fléchir le corps et écarter les pieds davantage.

Ces différents moyens pour monter l'escalier à grande rapidité acquerront plus de puissance encore, si l'on fait jouer les poumons par la respiration progressive dont nous donnerons le détail à la partie hygiénique.

Avis à ceux qui voudraient instituer la course à l'escalier.

MARCHE DANS L'APPARTEMENT.

On pourrait, au premier abord, regarder comme une chose futile de s'occuper à rendre la marche de l'appartement moins fatigante; mais si nous consultons les dames qui généralement y restent plus que les hommes, nous reconnaîtrons bientôt l'utilité, pour le sexe le plus délicat, d'adoucir la marche jusque dans l'appartement.

Quel est celui qui n'a pas entendu dire à quelques dames : Je suis fatiguée d'avoir piétiné chez moi tout une journée? En effet, rien n'est plus fatigant que de remuer fréquemment les pieds sans régularité. Nos dames nerveuses, impatientes, en faisant des petits mouvements précipités, pensent quelquefois se soulager ; c'est une bien grande erreur dont nous devons les dissuader : tels petits mouvements, s'ils sont forcés, brisent le corps pour peu qu'il soit délicat.

Pour arriver à rendre la marche dans l'appartement agréable et salutaire, on devra faire un petit exercice préparatoire qui consiste à se tenir debout, en équilibre sur un pied, tandis que la jambe qui est en liberté se balance mollement sur tous les sens ; et pour que le pied ne frotte pas à terre, on aura soin d'éviter que le corps ne s'affaisse.

Lorsqu'on aura acquis toute la souplesse désirable du corps et des jambes, et bien entretenu son équilibre, on constituera sa marche par les jetés suivants : *jeté tardif* (pag. 19), pour aller doucement; *jeté coulant* (pag. 15), pour aller vite, et *jeté circu-*

laire (pag. 15), pour détourner. On réduira au moins de moitié le nombre des pas en employant à propos ces différents jetés, et l'on ne tardera pas à sentir combien cette manière de marcher épargne de fatigue.

En marchant dans l'appartement, on conservera pour le bas des jambes tout le *laisser-aller*, afin que le pied n'offre aucune résistance dans ces mouvements de précipitation où il viendrait à frapper contre les meubles ; autrement le pied pourrait éprouver un choc douloureux, la chaussure être refoulée et même les meubles détériorés, tandis que par l'effet de ce *laisser-aller*, au lieu de rester sur le coup, le pied rebondit, la jambe balance mollement, et l'effet qu'on en éprouve n'a rien de désagréable.

N'oublions pas que dans l'appartement on est sujet à marcher dans des endroits où le corps n'a d'espace que pour aller de côté, comme par exemple la ruelle d'un lit, ou entre des meubles déplacés. Dans ce cas, la marche doit s'établir de la manière la plus simple. Le corps se balance de droite à gauche, le genou fléchit légèrement à chaque pas seulement du côté où l'on s'avance. Cette sorte de marche par balancement peut être considérée comme repos en comparaison de la fatigue que fait éprouver l'impatience que cause dans ce cas la marche ordinaire, pour peu qu'elle eût de la roideur.

N'oublions pas non plus que l'on peut se trouver dans un passage étroit qui présente un appui trop bas pour retenir le corps s'il venait à perdre l'équilibre. Dans ce cas, le corps n'aura qu'à fléchir par balancement de bas en haut ; c'est le moyen de ren-

BIBLIOTHECA Universitatis Ottaviensis

dre la chute moins dangereuse et d'éviter la fatigue qu'ordinairement l'on éprouve quand l'on fait des efforts pour se maintenir debout. Nous aurons occasion de traiter le sujet important d'éviter les chutes.

Une marche bien équilibrée, même dans l'appartement, donne non seulement un avantage matériel, il donne aussi à nos dames un avantage moral; car l'équilibre affermi donne l'aplomb dans la démarche, et l'aplomb dans la démarche fait naître cette fierté dont l'homme doit se garantir, mais qui sied parfaitement à la femme. Cette fierté, qui vient soutenir sa dignité, la préserve souvent des attaques inconvenantes.

LA DESCENTE DE L'ESCALIER.

Un objet intéressant nous a fait oublier pour un moment que, si nous étions montés, il fallait descendre; aussi allons-nous poursuivre notre chemin avec rapidité.

Nous n'irons pas, comme on le fait ordinairement, prendre la rampe de l'escalier et poser le pied sur le milieu de la marche dans la crainte de tomber. Nous laisserons cette manière de descendre au malade ou au vieillard. C'est au bord de la première marche que nous posons le pied en le laissant dépasser de moitié; puis nous partons par le *jeté de tenue* (p. 17) pour mettre le pied de même sur les autres marches, en ayant soin de fléchir légèrement le genou en proportion de la hauteur des marches afin qu'au moins le bout du pied en pince, pour ainsi dire, l'arête par une petite impulsion qu

tende au *jeté rétrograde* (pag. 18), et nous n'avons qu'à suivre par un pas régulier. Pour descendre avec une certaine rapidité, le pied prononcera davantage le *jeté rétrograde*, et le mouvement du bras sera comprimé par l'*épaulet* (pag. 29).

On devra descendre l'escalier à grande vitesse, par le *jeté talonnier* (pag. 18), et forcer le *jeté rétrograde*, et, de plus, pencher le corps par impulsions comme pour se précipiter. Le corps peut être ainsi porté en avant sans danger; car à mesure qu'il perd l'équilibre, il le reprend par le pied qui s'avance en rebondissant. Les bras, pour soutenir cet équilibre, font l'*épaulet*, (pag. 29); la main, la *poignette* et l'avant-bras, l'*élasticité verticale* (pag. 22) en pesant avec force, par balancements, sur celle du pied.

Cette manière de descendre l'escalier peut, à l'occasion, être utile à l'artisan habitant un étage élevé qui apercevrait un débiteur fugitif.

Il est des cas où il serait ridicule de descendre l'escalier rapidement, pour une cérémonie, par exemple, où il faut une démarche grave; là, n'ayant plus assez de force d'élan dans notre marche pour maintenir notre pied sur l'arête, nous le poserons, comme d'ordinaire, vers le milieu de la marche, sans pour cela être assujetti à prendre la rampe; car en faisant le *jeté de tenue*, on peut aller très lentement sans que l'équilibre et le maintien du corps en souffrent.

Les dames nous sauront gré, sans doute, d'avoir précisé un pas qui pourra leur épargner de mettre la main sur cette rampe qui a été trop souvent la cause de leur désespoir, lorsqu'en tenue de bal elles

aperçurent des traces noires sur leurs gants jaunes : malencontreux indice qu'ils avaient essuyés la rampe.

Le cas devient plus grave encore un jour de mariage, si le futur est scrupuleux et qu'il considère comme un emblème la blancheur des gants qui recouvre la main à laquelle il va unir la sienne. En apercevant que cet emblème virginal a perdu de sa pureté, il peut en concevoir de l'ombrage. Cette pensée peut paraître exagérée ; mais si l'on se reporte à ces jours d'émotion, on ne trouvera pas extraordinaire que l'époux ci-dessus oublie que celle à qui il a inspiré de tendres sentiments, a pu, pour un instant, quitter la main de celui qui la conduisait, et prendre la rampe pour soutenir son corps affaissé sous le poids de l'impression des sentiments qu'un jour aussi solennel inspire. Le *jeté de tenue* vient ici bien à propos, car s'il affermit le corps, il affermit aussi l'esprit.

Nous n'aurions pas complété ces différentes manières de descendre l'escalier si, pour le départ, nous n'établissions une marche en rapport avec les mouvements joyeux que l'on vient d'exécuter ; aussi lui donnerons-nous le nom de *descente joyeuse*.

La *descente joyeuse de l'escalier* s'établit de cette manière : Les mains font l'*accrochette* (p. 25), en ayant soin de poser la main qui est dessous l'autre du côté que l'on détourne. Puis les bras, en portant leur mouvement de ce côté, font le moulinet parallèlement à la face du corps, en pesant à chaque tour sur chaque pas, pour donner le plus d'essor possible à l'*élasticité verticale* (pag. 22), qui s'établit en tombant sur la pointe du pied et en pesant avec

force sur la tension des muscles qui soutiennent l'*élasticité verticale*, de manière à ce que les jointures fléchissent, et que leur résistance fasse que l'on soit soulevé comme par l'effet d'un ressort. Les bras et le corps, qui pèsent en même temps sur le côté qui fait l'*élasticité verticale*, font que nous pouvons, par une cadence, sauter d'une marche pour retomber sur l'autre par élasticité. Pour aller rapidement, chaque jambe, à son tour, mettra le pied sur la marche suivante, et pour aller lentement, la jambe opposée à la direction de l'escalier se posera à chaque pas sur la même marche que l'autre jambe.

Par cette manière de descendre, on pourra aller de plein-pied et remonter par les mêmes mouvements et par la même cadence, en observant, toutefois, que n'étant plus assujetti, comme sur l'escalier, à la direction circulaire, on aura la faculté de faire travailler de temps à autre chaque côté du corps, pour la régularité de la démarche.

Nous ne quitterons pas ce sol accidenté de l'escalier sans y établir un exercice, autant agréable qu'utile : utile, en ce qu'il nous préparera contre les chutes sur les terrains accidentés en général, et spécialement sur l'escalier; et agréable en ce qu'il pourra faire pousser quelques cris bienfaisants d'appréhension et de satisfaction, dont quelques dames pourront nous savoir gré, car nous savons qu'il en est un assez grand nombre qui trouve dans les émotions un aliment pour leur gaité.

—

LA CHUTE CONTINUE.

La *chute continue* s'exécute en descendant l'escalier.

Le corps est dans un *laisser-aller* (pag. 31) complet, à l'exception de la pointe du pied sur laquelle il se soutient, et des mains qui font la *poignette* (p. 27). Dans cet état, le corps n'a qu'à se pencher comme pour tomber.

La jambe, par un mouvement balancé, même cadencé, suit la pente du corps et se porte continuellement là où l'on sent qu'il va être entraîné. Le pied, en se posant, fait l'*élasticité verticale*. Puis le *rebondissement latéral* (pag. 19), soutenu par le *vacillement musculaire* (pag. 24), pour maintenir l'équilibre, compléter cet exercice, et donner toute sécurité contre les chutes.

Pour bien faire cet exercice, il faut que le *laisser-aller* suive exactement l'équilibre du corps qui ne doit faire aucun effort pour se retenir ; qu'il descende, qu'il tourne, qu'il remonte, n'importe dans quelle direction il soit entraîné, la jambe doit se poser du côté de sa pente, et le *rebondissement latéral* soulever le corps à propos pour ramener son poids du côté où il doit s'avancer.

Le *rebondissement latéral* doit se faire de manière que le corps balance continuellement, et qu'il ne pose toujours que sur un seul pied, afin qu'il puisse tourner aussi librement que sur un pivot.

Lorsqu'on voudra donner beaucoup d'élasticité à l'ensemble de ces mouvements, on fera le *jeté talon-*

nier, et si l'on ajoute le *tour de hanche*, on pourra faire que cet exercice ait, en apparence, quelque chose d'effrayant, et cependant il n'en est rien ; car on peut, en rendant cet exercice plus effrayant, trouver plus de sécurité, c'est-à-dire que, pour mieux représenter la *chute continue*, on fléchit le corps lorsque sa pente le force à remonter, afin que la tête ait toujours l'air de tomber, et c'est justement cette flexion du corps qui contribue à le garantir des chutes.

Lorsqu'on se sera un peu exercé à la *chute continue*, que l'on se sentira en état de bien entretenir le *fil de l'équilibre* (pag. 20), il sera facile de diriger ses mouvements de sorte qu'ils produisent plus ou moins d'effets d'appréhension ou de grâce sur la *chute continue :* par exemple, on fléchit le corps et l'on fait le *tour de bras* (pag. 29), autant que possible, du côté de la descente de l'escalier, voilà pour le côté effrayant ; puis l'on donne une certaine grâce à la *chute continue* en faisant varier la pente du corps et balancer les bras de manière qu'ils décrivent un huit comme pour faire flotter un drapeau en signe de reconnaissance, ou encore on force le *jeté talonnier* et l'on jette la tête circulairement pour faire pirouetter le corps afin d'imiter la trombe qui se transporte en tourbillonnant.

Nous terminerons ce chapitre par un exercice destiné à fortifier le jeu d'*élasticité verticale* (pag. 22), par le moyen qu'il nous donnera de peser dessus avec force ; aussi nommerons-nous cet exercice *le presse-essor*.

—

LE PRESSE-ESSOR.

L'exercice du *presse-essor* s'établit de cette manière : On se tient sur la pointe du pied qui doit seule soutenir tout le poids du corps, et pour augmenter ce poids on conserve d'ailleurs tout le *laisser-aller* (pag. 31), surtout dans les articulations, qui doivent toujours être prêtes à fléchir. Puis du même côté où le corps se pose, le bras fait le *hachet* (pag. 34).

Le *hachet* doit, en terminant sa portée, produire une élasticité en deux temps qui le fasse peser deux fois sur celle du pied, et ces deux impulsions doivent être données avec assez de force pour faire jouer l'*élasticité verticale* (p. 22), le plus fortement possible. Puis le corps vient ajouter à la force de ce poids en se jetant de droite à gauche par balancement sur un pied, sur l'autre, et par ce moyen fortifier le jeu d'élasticité qui le soulève.

On devra ne pas négliger de marquer la mesure de la double impulsion d'*élasticité verticale* en disant *une*, *deux*, chaque fois qu'un des pieds pose à terre, ce qui rappellera que l'on doit compléter ce exercice, ainsi que tous ceux où le corps a besoin d'être soulévé, par le *jeu d'essor* (pag. 38).

C'est en exécutant le *presse-essor* que l'on obtiendra ce bruit cadencé de la chaussure qui craque et dont nous avons donné le détail au principe du *hachet*, bruit que nous pourrions nommer la *musique de saint Crépin*, pour mieux désigner qu'il provient de la chaussure ; et si l'on a pris connaissance d

luchet, on a pu reconnaître l'utilité de cette espèce de musique en attendant qu'il nous plaise d'en faire un agrément.

L'exercice du *presse-essor*, de même que celui de la *descente joyeuse de l'escalier*, peut s'exécuter pour descendre, monter et marcher de plein-pied.

Le *presse-essor*, indépendamment de ce qu'il fortifie l'*élasticité verticale*, peut être employé pour les cas où l'on sent que le corps a besoin de se livrer à une certaine fatigue pour se fortifier la santé.

CHAPITRE IV.

—

Des différentes Marches et exercices sur les terrains plats.

—

LA MARCHE RÉGULIÈRE.

La *régulière* doit être la marche à prendre lors qu'on veut aller vite et longtemps avec l'idée préoc cupée d'arriver à son but.

La *régulière* est la marche ordinaire régularisée pour obtenir cette régularité, nous userons du mêm moyen qui nous aide à monter l'escalier, c'est-à-di que la puissance de l'idée contribuera pour quelqu chose à aider et régler le mouvement répété de jambe lorsqu'elle marche.

Donc la pensée se porte principalement au g nou pour y concentrer le *jeu d'essor* (p. 38), pour aider la jambe à s'avancer en se levant 8 à 10 centimètres au plus ou moins, selon la rap dité ou la lenteur de la marche. La jambe doit êt en plein abandon et s'avancer par le seul élan de marche ; enfin le bas de la jambe doit s'avancer p balancement et représenter le mouvement du b

lancier de pendule pour retomber ensuite de son propre poids : voilà la *régulière* dans toute sa simplicité. Nous ne pensons pas qu'aucune personne doive se rebuter en exécutant les mouvements de cette marche, qui représente en apparence la marche ordinaire, et qui dans le fait épargne beaucoup de fatigue.

On donnera plus de grâce et plus d'essor au pas de la *régulière*, si en élevant le genou on fait rouler la cuisse sur son articulation ; ce mouvement, qui la fait peser comme sur un ressort, lui donne un élan qui vient l'aider à se soulever et à se porter en avant.

Le corps pourra, en outre, aider sa marche en tendant a faire le *rebondissement latéral* (pag. 19).

On ne doit pas craindre, pour cette marche, de mettre ses grosses bottes de voyage ; car plus les pieds seront chargés, plus le balancement des jambes sera prononcé, plus elles prendront d'élan pour entraîner le corps, et plus aussi elles feront ressentir l'impression d'un entraînement continu.

Pour faciliter, autant que possible, cet entraînement du corps, on tiendra la pointe du pied dans la direction de la marche, afin qu'en s'avançant par la partie la plus aiguë, le pied puisse vaincre la résistance de l'air avec plus de facilité. L'effet qu'on obtient par cette tenue du pied est bien minime, sans doute ; mais, pour nous servir ici d'un proverbe de ménage, nous dirons qu'il n'est pas de petites économies pour une chose qui se répète à chaque instant.

Dans cette marche, les jambes n'ayant rien à

faire, nous représentent deux corps inertes suspen
dus aux genoux et sur lesquels nous appuyons
chaque pas pour reprendre chaque petit élan qu
doit entretenir le *fil de l'équilibre* (pag. 20).

Par cette manière de marcher, il serait très facil
à celui qui aurait une jambe de bois de la dissimuler
par le moyen qu'il y aurait au genou un quart de cercl
de rotation avec un ressort, comme il a été dit à l
montée de l'escalier (pag. 92). En adaptant à cett
jambe une chaussure semblable à celle que porterai
la jambe naturelle et en réglant le mouvement d
celle-ci sur celui de la jambe mécanique, bien de
gens pourraient ne pas se douter que cet homm
marche par artifice.

On conçoit que la *marche régulière* convient
toute conformation de pieds, vu qu'ils n'ont aucu
mouvement à faire; aussi le proverbe qui qualif
de *mauvais marcheur celui qui a les pieds plats*, n
peut pas être appliqué à celui qui marche la *régu
lière.*

C'est en marchant la *régulière* que nous pou
rons, avec facilité, user notre chaussure également
car les parties sensibles de la jambe n'étant pl
occupées d'autre part, pourront nous faire mie
sentir où le pied pose, et si nous voulons le faire por
en dedans ou en dehors, nous n'avons qu'à écarter
rapprocher les jambes, comme il a été dit au ch
pitre premier, deuxième partie.

Cette manière de marcher a cela d'avantageu
qu'élevant le pied de terre à une certaine ha
teur, s'il rencontre une élévation, au lieu de
ter contre, il se pose dessus, ce qui nous épargn
dans ce cas, d'arrêter notre marche forcément; u

ont que, s'il se trouvait sur notre passage un es-
alier à marches basses, nous pourrions, en conti-
uant le même pas, monter et descendre cet
calier sans interrompre la régularité de notre
arche.

Sans compromettre notre dignité d'homme, notre
arche pourrait être comparée à l'allure du cheval,
même en observant le pas des jambes de devant
e ce quadrupède, le prendre pour exemple ; en ef-
t, si nous voyons marcher de l'infanterie et de la
valerie, nous sommes tentés de dire que la pre-
ière n'est pas la plus gracieuse dans son pas. D'où
ent cela? C'est que la conformation de l'épaule du
eval lui donne un jeu d'articulation de plus pour
ciliter la rondeur des mouvements de la jambe et
lever avec plus de souplesse. S'il n'en était pas
nsi, on verrait fréquemment le pied du cheval
ter avec roideur contre la moindre élévation.

Si la nature n'a pas donné à nos jambes la sou-
esse que nous remarquons dans celle du cheval,
ous pouvons, par la force de la volonté, suppléer à
t inconvénient. C'est en soutenant la partie mus-
laire de la cuisse, au moment ou la jambe se lève,
'st en la faisant refouler sur son articulation su-
rieure, que nous obtenons une élasticité qui la fait
ondir en avant, ce qui nous aide à donner de la
ideur dans le mouvement général de la jambe.
mouvement doit se conduire avec douceur, et
us l'on fera concorder cette douceur avec l'élan
la jambe, plus on obtiendra de grâce dans son
s.

On sentira que plus la marche prend de rapidité,
s le genou doit s'élever ; on sentira aussi que le

corps doit porter son poids dans la direction de la marche en proportion de cette rapidité.

La *marche régulière*, toute sérieuse qu'elle est, peut quelquefois être employée avec succès, dans des exercices d'agréments, tel que celui de marcher en ligne droite ayant les yeux bandés, marche que l'on voit exécuter fréquemment par des amateurs, dans le parc de Versailles, sur la longue pièce de gazon, dite le *tapis vert*. Ces amateurs pourront, sans s'aventurer, faire le pari d'aller d'un bout à l'autre du gazon en marchant la *régulière*.

Précaution à prendre pour être plus certain de ne pas déroger de la ligne droite : Le corps s'étend dans toute sa hauteur, de sorte qu'il ne puisse pencher ni à droite, ni à gauche, en évitant que les hanches ne se refoulent en aucune manière et que la tête ne pèse ni à droite, ni à gauche ; puis le corps se penche en avant, et l'on marche à petits pas. Cette pente du corps doit fournir assez de jeu à la jambe pour faire son pas ; autrement, si le corps était obligé de s'avancer de droite à gauche à chaque pas, pour peu qu'il force ce mouvement plus d'un côté que de l'autre, il changerait de direction.

On évitera les mouvements qui donnent à tour à tour rôle de l'élan à chaque côté du corps, tels que le *bondissement latéral* et le rebondissement de la cuisse sur son articulation, car on n'est jamais certain de faire ces mouvements assez réguliers pour qu'ils entraînent le corps directement.

Le moyen le plus certain de marcher en ligne droite ayant les yeux bandés, est de ne faire agir que les jambes, et le plus mécaniquement possible.

Le seul élan que l'on doit employer est celui de la pensée, qui doit se porter au milieu du corps, afin que le *jeu d'essor* (pag. 38) ne l'entraîne que par son point central.

Le mouvement des bras, en fournissant un élan de chaque côté du corps, offre une difficulté, celle de rendre leur élan régulier ; donc il est préférable de les laisser en repos. Dans ce cas, la meilleure place que nous pourrons leur donner sera sur les reins.

On n'omettra aucune des indications que nous venons de donner, si l'on considère qu'il n'est peut-être pas un individu sur dix mille qui ait pu réussir, ayant les yeux complétement bandés à marcher d'un bout à l'autre du *tapis vert* de Versailles sans sortir sur les côtés.

LA MARCHE RÉGULIÈRE PROLONGÉE.

Cette marche est la même que la précédente ; seulement lorsque le genou s'élève et qu'il s'avance, la hanche, en outre, s'avance légèrement et suit l'élan de la jambe. Puis tout le côté du corps cède et coule, pour ainsi dire, avec l'élan qui l'entraîne, jusqu'à ce que le pied soit arrivé à la fin de son élan ; puis le *pété rétrograde* (pag. 18) et le *rebondissement latéral* (pag. 19), complètent le pas de la *régulière prolongée*.

Lorsque la marche prendra une certaine rapidité, on devra ajouter aux mouvements ci-dessus le *vaillement musculaire* (pag. 24), afin d'adoucir la marche et de lui donner plus d'essor, et par conséquent la rendre moins fatigante.

Le *jeté rétrograde*, le *rebondissement latéral*, le *vacillement musculaire*, étant les mouvements qui aident le plus le corps à se transporter avec douceur, doivent être employés dans toutes les marches rapides, et le *jeu d'essor* (pag. 38) doit en être le complément.

Le *jeté rétrograde*, qui vient tirer, pour ainsi dire, le corps en avant tandis que les autres mouvements le soulèvent, font que le corps n'étant plus obligé, pour aider sa marche, de porter son poids en avant, il pourra prendre une tenue droite et se poser sur le dedans du talon. Les jambes seules devront fléchir lorsque le pas prendra une grande étendue.

Le *jeté rétrograde* donne un autre avantage : lorsqu'à la suite d'un pas prolongé, il vient étendre le jarret, si ce jarret à été refoulé par le poids du corps dans l'action de la marche. Le marcheur, dans ce cas, par ce moyen, pourra se soulager pendant quelques instants.

Comme on peut voir un nageur fatigué par le courant qu'il remonte, se trouver entre deux cordes sur lesquelles chaque main à son tour y prenant son appui, vient lui apporter un double soulagement.

L'impression que doit faire éprouver l'ensemble des mouvements de la *régulière prolongée* est un entraînement continu qui transporte le corps en le soulevant à chaque pas par un léger rebondissement.

Autant pour maintenir le corps dans une tenue droite que pour comprimer ses divers balancements, les bras feront l'*épaulet* (pag. 29), et de plus, quand

a rapidité de la marche rendra le balancement de l'avant-bras trop prononcé, on adoucira ce balancement en le rendant circulaire, c'est-à-dire qu'au moment où le bras s'avance, la main qui est étendue par une légère impulsion comme pour plonger, se tourne en dedans et décrit un cercle pour revenir à la première position. Ce petit mouvement circulaire de la main devra se faire chaque fois que l'on voudra s'épargner la fatigue de ces petites secousses des bras qui deviennent d'une certaine importance pour les personnes faibles de poitrine.

Les divers balancements que l'on peut employer dans la marche sont d'un grand secours pour soulager le corps, et, de plus, pour donner de la grâce dans la démarche ; mais pour arriver à ce résultat on doit rendre les balancements peu prononcés, les conduire avec douceur et les rendre le plus possible continus ; autrement ils deviennent désagréables pour les autres et fatigants pour nous-mêmes, lorsqu'ils sont saccadés, trop étendus et détachés les uns des autres.

En réfléchissant aux avantages que nous procure une marche réglée, il est impossible que nous ne prenions pas la peine, pendant quelque temps, de porter notre attention à faire concorder nos mouvements de manière à nous épargner pour toujours beaucoup de fatigue dans nos marches.

LA MARCHE SUR L'ORTEIL.

La *marche sur l'orteil*, plus que la précédente, peut plus donner de la légèreté, de la grâce et du soulagement ; mais aussi réclame-t-elle un degré de plus

d'attention pour obtenir la *concordance de ses mouvements* (pag. 23).

Cette marche s'établit par le *jeté talonnier* (pag. 18), tendant au *tour de hanche* (pag. 29), puis, comme pour la *marche régulière prolongée* ci-dessus, le *jeté rétrograde*, le *rebondissement latéral*, le *vacillement musculaire* et le *jeu d'essor*.

Le *jeté talonnier* venant augmenter le jeu des divers balancements, nous aurons à comprimer leur effet et faire que ces balancements des diverses parties du corps se réduisent à sa partie supérieure, pour ainsi dire en un seul point, par le moyen de la tête qui se redresse par un vacillement qui fait rouler pour ainsi dire le derrière du cou sur le col de l'habillement; puis la tête, après avoir prolongé et comprimé ainsi les divers balancements du corps, finit de les réduire en se tendant dans sa hauteur.

En exécutant cette marche, le milieu du corps doit se porter en avant, la tête droite, les épaules en arrière, autant pour que le poids se porte sur l'orteil que pour obtenir une tenue droite.

Le pied doit se poser par élasticité, c'est-à-dire qu'il se pose d'abord sur l'orteil, puis sur le talon par une légère résistance.

De même que dans la marche précédente, chaque côté du corps à son tour doit suivre et continuer l'élan de la jambe.

Le genou doit s'élever en proportion de la rapidité que l'on imprime à la marche. Le pied doit aussi s'élever davantage en arrière, afin de prendre l'élan nécessaire pour porter la jambe plus en avant, puis par un *jeté coulant* (pag. 15), on prolonge l'

lan de la jambe, et quand le pied est prêt à se poser, sa pointe se baisse jusqu'à terre. Ces deux derniers mouvements adoucissent l'effet du *jeté talonnier* et compriment le balancement qui se produit au pied pour peu que l'on force le *jeté talonnier*.

On adoucira le *jeté talonnier* si, lorsque que le talon se porte en dehors, on suit en montant l'élan de la jambe comme pour la faire refouler sur la hanche, puis conduire cet élan, de la hanche au dehors en suivant la jambe jusque par devant, en ayant soin d'imprimer une certaine rondeur à ce mouvement. Ensuite le pied se pose presque en plein à terre ; le talon, seulement, est soutenu juste pour ne pas produire un choc en se posant.

On doit conduire ces mouvements avec beaucoup de douceur, car si peu qu'ils soient forcés, l'effet agréable qu'ils doivent nous faire ressentir est détruit, et nous pourrions être bientôt rebutés d'une marche dont nous pouvons retirer beaucoup d'avantages.

C'est surtout au moment où la jambe se lève que nous devons porter notre attention à ne pas briser son élan, afin de la laisser, pour ainsi dire, suspendue tant qu'elle est portée par son mouvement ; autrement les secousses qui se produisent fatiguent les articulations.

Dans l'action de la *marche sur l'orteil*, les jambes, par l'effet que leurs mouvements nous font ressentir, et par la manière dont nous devons suivre leur élan, peuvent se comparer à deux élasticités sur lesquelles notre corps, debout, se transporte et s'abandonne à tour de rôle pour suivre le jeu de leur ressort.

Si, en exécutant la *marche sur l'orteil*, l'on observe bien la *concordance des mouvements*, on doit éprouver l'impression que ressent celui qui est transporté par une voiture dont le roulement est adouci par le jeu des ressorts qui la suspendent; avec cet avantage que la voiture ne nous fait éprouver qu'un effet de repos ou plutôt d'engourdissement, tandis que cette marche nous fait sentir ce soulagement salutaire de l'exercice le plus utile à la santé.

Décomposons les mouvements du pas de la *marche sur l'orteil*. Le genou se lève, *un;* il s'avance, *deux;* le talon se lève en arrière, *trois;* il se porte légèrement en dehors, *quatre*. La jambe, par un léger circuit, prolonge ce même élan qui doit faire poser le pied à terre, *cinq;* dans le cours de ce trajet, la pointe du pied, qui était portée en dedans, se retourne en dehors, *six;* puis la jambe, par un mouvement d'abandon, plonge, *sept*. Le pied se pose sur l'orteil, *huit*. Le *jeté rétrograde* le fait appuyer, *neuf;* puis le pied se trouvant tiré en arrière se remet en ligne directe, *dix;* le talon se pose à terre, *onze;* le *vacillement musculaire*, *douze;* tendant à l'*élasticité verticale*, *treize;* et le *rebondissement latéral*, *quatorze;* tendant au *tour de hanche*, *quinze;* viennent aider l'autre jambe à se lever aussitôt que celle-ci est posée, *seize*. Du côté que la jambe se lève, le corps continue cette élévation, *dix-sept;* et suit l'élan de la jambe qui l'entraîne, *dix-huit*.

Nous avons de plus, pour accompagner ces mouvements, un léger *balancement horizontal* (pag. 21) en roulant avec douceur sur les articulations de la jambe, *dix-neuf;* et enfin, pour donner de la souplesse à la marche, le *laisser-aller*, *vingt*, qui doi

accompagner toutes nos marches; et pour mieux aider le corps lorsqu'il a besoin de se soulever, le *jeu d'essor*, *vingt-un*.

Voilà les vingt-un temps qui composent le pas de la *marche sur l'orteil*.

Ces différents mouvements sont tellement distincts les uns des autres, que si la nécessité s'en présente, l'on peut, sur chacun d'eux en particulier, porter toute son attention.

Bien que l'on doive, en faisant le pas de la *marche sur l'orteil*, sentir toutes les nuances de ce pas, elles doivent se fondre de manière à ne produire, en apparence, qu'un seul mouvement.

Nous pouvons pousser jusqu'à *vingt-deux temps* la décomposition du pas ci-dessus, en levant le pied par deux impulsions, c'est-à-dire : que le genou ne s'élève d'abord que juste pour laisser échapper le pied lorsqu'il se retire en arrière pour se porter en dehors; là, le genou profite de l'élan du pied pour continuer à s'élever par une reprise d'impulsion. Cette seconde impulsion vient fortifier le mouvement qui soulève la jambe, et fait qu'elle se transporte avec plus de légèreté d'arrière en avant par un balancement circulaire.

Pour se familiariser avec la *marche sur l'orteil*, il faut bien se garder, en marchant, de vouloir marquer ces *vingt-deux temps* qui composent son pas, car l'on serait rebuté avant d'avoir accompli cette récapitulation. On ne doit compter que les temps où il est nécessaire d'arrêter son attention, c'est-à-dire ceux que l'on n'est pas parvenu à faire concorder, ceux qui nous font ressentir quelques secousses,

ceux enfin que nous n'avons pu encore conduire de manière à nous faire éprouver cette impression douce qui doit être le résultat de tous les mouvements de nos marches.

Quel que soit le nombre des mouvements qui réclament notre attention, on ne doit compter que deux ou trois temps au plus, et quelque habitude que l'on ait de la *marche sur l'orteil*, il est utile de se rafraîchir la mémoire sur la complication de ses mouvements en en marquant les nuances de temps à autre par les temps de *un*, *deux*. Il est surtout nécessaire de marquer la mesure de ces deux temps du mouvement de la jambe, lorsqu'elle s'élève et lorsqu'elle se porte en avant avec abandon.

La *marche sur l'orteil* serait probablement mieux nommée *marche élastique;* car si elle est bien exécutée, le corps doit être en élasticité sur tous les sens.

Par les effets salutaires et agréables que la *marche sur l'orteil* peut nous faire éprouver, elle peut être considérée comme une des plus confortables; nous la recommandons à nos dames de taille élevée, qui regrettent d'avoir plus de roideur dans la démarche que généralement ne nous en présentent nos dames de petite taille. En marchant sur l'orteil par les principes ci-dessus, elles pourront rivaliser de grâce dans leur démarche avec ces dernières.

La marche par élasticité n'est pas une innovation assurément; car nos voisins, les Anglais, nous ont devancés sur ce point; et c'est tellement reconnu qu'en voyant quelqu'un s'élever et s'abaisser comme pour sautiller en marchant, nous disons que cet individu marche à *l'anglaise*. Nous savons même que

:ette manière de marcher est peu fatigante, et cependant nous ne l'adoptons pas ; elle nous paraît même ridicule : pourquoi cela ? Parce que l'utile marche anglaise n'est pas accompagnée de l'agréable ournure française.

Si nos voisins, les Anglais, nous ont devancés sur e côté utile de la marche, tâchons d'y ajouter notre côté agréable et de les devancer dans le perfectionement d'une marche *utile et agréable.*

Enfin, nous voyons les Anglais, dans les plus pe-ites particularités de la marche, pratiquer le côté tile; par exemple, pour traverser une rue d'un trotoir à l'autre lorsqu'il y a de la boue, ils marchent ur le derrière du talon, et par ce moyen, ils se crotent moins que nous qui, pour ne pas perdre l'éléance de notre marche, posons la pointe du pied ans la boue, et pour peu qu'elle ait d'épaisseur, la artie la plus visible en est recouverte : c'est encore i un point de la marche que nous devons perfeconner.

Ne pourrions-nous pas trouver dans nos princi-es le moyen de marcher sur les talons, sans our cela perdre l'élasticité et la grâce de notre arche ?

Par exemple, en suivant le principe du *balancier* ag. 91), avec les modifications nécessaires dans cas, puis y ajouter le *gouvernail circulaire*, nous ourrions, par ce moyen, en pirouettant de droite gauche sur les talons, en abaissant et élevant le rps, conserver la grâce et l'élasticité dans notre arche.

Pour prouver combien il est utile d'établir l'élas-

ticité dans la marche, qu'on me permette de citer une circonstance fortuite, qui m'a fourni l'occasion d'en apprécier l'importance. En passant devant une boutique de papeterie, un homme chargé d'un ballot sortit tout à coup et ma heurta. Ce choc que je reçus m'eût probablement renversé, si la *marche sur l'orteil* ne m'en eût garanti par l'effet de son élasticité qui, en prolongeant le jeu de ressort de mon pas, me fit bondir et rouler, pour ainsi dire, autour du ballot et de l'individu. Celui-ci, croyant m'avoir fait du mal, me pria de l'excuser; ce qu'il obtint de moi sans peine, car je fus tenté de le remercier, tant le choc que j'avais reçu m'avait fait éprouver une impression de bien-aise.

Voulant mettre cette circonstance à profit, je priai, en conséquence, des amis de prendre comme moi la *marche sur l'orteil* et de venir à ma rencontre; ce que chacun fit de son côté, jusqu'à ce qu'en allant et venant nous nous fûmes heurtés à qui mieux mieux. Cet exercice parut, aux yeux des spectateurs, une espèce de danse sauvage; mais par les effets de santé et de bonne humeur que cet exercice nous fit ressentir, nous reconnûmes qu'il était un des meilleurs confortables que le mouvement puisse produire.

Enfin, notre joie fut telle que nous pirouettions tantôt à droite, tantôt à gauche, autour les uns des autres en rebondissant; tel que sur un billard on voit pirouetter les billes après s'être carambolées; aussi avons-nous nommé cet exercice : la *carambole*.

Nous recommadons la *carambole* aux personnes

qui, par nature ou par mauvaise disposition, portent partout leur ennui. Si ces personnes attristées se trouvaient dans l'obligation d'accepter une invitation d'agrément, elles pourront prendre leur part de plaisir, si préalablement elles ont fait la *carambole*.

Il est des individus que l'irritation du sang porte à une telle disposition, qu'ils ne trouvent de soulagement que dans le contact d'une rixe. Si ces individus faisaient souvent la *carambole*, ils entretiendraient la circulation nécessaire à leur tempérament et pourraient probablement être classés parmi les hommes les plus aimables de notre société.

Nous ferons observer que, pour exécuter la *carambole* avec plus de légèreté, et pour s'épargner les chutes, le côté qui reçoit le choc doit tourner en dehors afin de pouvoir mieux profiter de l'élan que ce choc peut lui fournir pour son pirouettement. On ne doit pas craindre ce mouvement circulaire ; car en changeant la direction de la pente du corps, il est la sauvegarde contre les chutes, il garantit aussi du mal que pourrait causer un choc trop rude, et de même pour celui qui pourrait provenir d'une chute, car un corps qui roule sur le coup qu'il reçoit en amortit l'effet, comme il arrive d'une secousse lorsque nous la prolongeons par un élan.

Et de plus, en abaissant et élevant le corps, on augmentera cette sécurité contre les chutes dangereuses, et l'on obtiendra le certain degré de grâce que réclame la *carambole*.

—

MARCHE LÉGÈRE.

Cette marche, par sa simplicité, nous dédommagera de la complication de la *marche sur l'orteil;* elle s'établit par le *jeté tardif* (pag. 19), et pour maintenir le corps qui est sans élan, les bras feront l'*épaulet* (pag. 29), et les mains la *poussette* (p. 27). Malgré toute sa simplicité, cette marche ne manque pas pour cela de grâce; car par sa légèreté et le mouvement arrondi de son pas, l'on peut en faire une marche de salon. Le *jeté tardif* nous permet de poser le pied avec tant de douceur, qu'en exécutant la *marche légère*, nous pouvons, avec la plus lourde chaussure, nous transporter près du lit d'un malade sans être en danger de faire du bruit.

La légèreté de cette marche, la rondeur du mouvement de la jambe, le pied qui se baisse et coule en avant, nous font éprouver une impression gracieuse qui nous porte à comparer notre jambe au cou du cygne lorsqu'il surnage, quand par un mouvement arrondi il glisse son bec sur la surface de l'eau pour y saisir un insecte fugitif.

Cette marche est plus ou moins gracieuse, plus ou moins légère, selon les différentes nuances de mouvements qu'on lui imprime, par exemple: quand la cuisse s'élève, on dit, *une*, et lorsque le pied se baisse, *deux*; voilà les deux temps du *jeté tardif* Maintenant les différentes nuances de chaque temps s'obtiennent de cette manière : lever la cuisse avec rapidité et baisser la pointe du pied avec lenteur pour obtenir de la légèreté; lever la cuisse avec lenteur et baisser la pointe du pied rapidement, pou

que le bas de la jambe se porte en avant comme par l'effet d'un jeté. On devra donc s'exercer au *jeté tardif* pour en obtenir la nuance que l'on peut désirer.

Si la marche prend de la lenteur au point de ne plus imprimer aux bras assez d'élan pour soutenir leur balancement naturel, on y suppléera par un petit mouvement d'*élasticité verticale* (pag. 22), en sus de l'*épaulet* (pag. 29); et l'équilibre sera maintenu et mieux maintenu encore si ce dernier mouvement est cadencé.

MARCHE CALME OU DE PROMENADE.

Avant d'établir notre *marche de promenade*, dont la composition sera des plus simples, cherchons la cause qui fait, qu'en général, l'on est plus fatigué de marcher lentement que d'aller avec une certaine rapidité; aussi combien ne voit-on pas de personnes qui se promenant avec lenteur dans le but de se délasser des fatigues qu'elles ont éprouvées, s'étonnent qu'une marche lente les fatigue davantage que leur marche habituelle! D'où vient cela? C'est que le corps, n'étant plus entraîné par l'élan des jambes, se trouvant abandonné à son propre mouvement, est obligé de soutenir son équilibre par des efforts musculaires.

On a pu juger de l'effet d'une marche rapide sur l'équilibre, si l'on a vu une diligence emportée par ses chevaux, rouler tantôt sur un côté, tantôt sur l'autre, par l'effet des élévations que les roues rencontraient. Ce balancement effrayant l'eût fait verser si elle eût roulé avec plus de lenteur.

Dans une marche lente, n'ayant pas, pour sou-

tenir l'équilibre du corps, cette force d'entraînement produite par la rapidité du mouvement des jambes, nous pouvons remplacer cette force d'entraînement par celle d'un poids.

Il nous sera facile de nous rendre compte de l'effet de la pesanteur pour maintenir l'équilibre. Tout le monde connaît ces jouets que les enfants taillent en bons-hommes et auxquels ils adaptent, à la base, un morceau de plomb. On a beau renverser les bons-hommes, toujours ils se redressent. Par cet exemple, qui est concluant, on voit qu'il ne faut que charger les pieds pour maintenir l'équilibre du corps.

Ainsi, plus nos pieds seront chargés par le poids de la chaussure, moins nous serons en danger de perdre l'équilibre ; mais comme le moyen ne serait pas applicable à une chaussure de promenade, nous allons établir notre *marche de promenade* qui nous donnera le moyen de produire un poids par effet du mouvement.

La *marche de promenade* s'exécute par un seul jeté le *jeté coulant* (pag. 15). Le corps s'asseoit sur les hanches. La jambe portée en avant, rien que par sa partie supérieure, éprouve un léger ébranlement qui doit se reproduire dans toute son étendue. Ce léger ébranlement équivaut à un poids pour le maintien de l'équilibre. Lorsque cet ébranlement devient trop prononcé, il suffit pour le comprimer de baisser l'orteil. Ce mouvement en faisant porter le pied en avant est une force qui vient remplacer celle perdue en comprimant le vacillement du pied, l'équilibre se trouve toujours maintenu.

C'est une nouvelle force qui vient remplacer celle q

vait diminné en la comprimant, et notre équilibre e trouve toujours maintenu. Maintenant si l'on veut lonner de l'essor à cette marche, on fera le *re-ondissement latéral*, tendant au *tour de hanche* page 29), puis le côté du corps suivra l'élan de la ambe.

Quant aux bras, ils feront de même que dans la narche précédente.

MARCHE RALENTIE.

La *marche ralentie*, comme celle ci-dessus, s'exé-ute par un seul jeté, le *jeté circulaire* (pag. 15), elui qui permet à la jambe de se tenir le plus long-emps en suspens sans la fatiguer. Ce mouvement irculaire, qui promène son poids dans un plus ong trajet, soutient plus longtemps l'équilibre du orps.

Soit que l'on veuille se promener ayant peu d'es-ace, ou que la fatigue porte à aller très doucement, n pourra amener le ralentissement de sa marche isqu'à ne s'avancer que de l'épaisseur du pied, et ela seulement en se tenant assez droit, pour que le ied qui fait le jeté vienne naturellement se poser ontre l'autre.

Pour la suite, on n'aura qu'à se conformer aux der-iers principes des marches précédentes.

LA SERPENTINE.

La *serpentine* est un complément à toutes les arches. Elle nous donne le moyen de prendre,

avec la plus grande facilité, toutes les directions sans être obligé de changer de pas.

La *serpentine* s'établit par le simple mouvement du *gouvernail circulaire* (pag. 22). Aussitôt qu'une hanche le met en jeu, le milieu du corps se porte du côté que le *gouvernail* pousse, et le corps dans son entier est entraîné de ce côté par l'effet de la pente que le *gouvernail* lui imprime. On conçoit que si l'on faisait toujours agir le même *gouvernail*, on tournerait continuellement, et qu'en le faisant jouer de chaque côté alternativement, le corps balancerait de manière à choquer la vue dans une marche sérieuse; d'ailleurs, la continuité de ce même mouvement ne tarderait pas à causer de la fatigue, au lieu qu'en ne faisant jouer le *gouvernail* que de temps à autre, il nous fait éprouver un soulagement dont on peut reproduire l'impression, comme il a été dit au principe de ce mouvement, quand fatigué de porter le poids de son corps sur les deux jambes, on s'appuie sur une hanche pour y sentir un effet de repos.

La *serpentine* est utile à l'homme actif que le courant d'affaires oblige à marcher rapidement sur des chemins très fréquentés; il eût maudit cette quantité d'individus qui jusque-là lui eût causé de la fatigue, en faisant obstacle à sa marche, tandis qu'en faisant la *serpentine* il sourit aux personnes qui lui donnent l'occasion de faire cet exercice.

C'est surtout en marchant sur un trottoir que l'on reconnaît l'utilité de la *serpentine*, car l'on voit souvent des personnes, en se rencontrant face à face, suspendre leur marche par l'effet de la contrariété qu'elles éprouvent et qui les porte

à ne pas se céder le terrain. Lorsqu'elles se décident à prendre la droite ou la gauche, c'est quelquefois avec une telle impatience, qu'elles ne font pas attention si elles ne vont pas se créer un nouvel obstacle en tournant toutes deux dans la même direction. En faisant la *serpentine*, on s'épargnera ces sortes de désagréments, car n'ayant plus de fatigue à appréhender, loin d'éviter une rencontre, on sera tenté d'aller au-devant, pour avoir le plaisir de se détourner par le mouvement de la *serpentine*.

S'il arrive que deux personnes, en se faisant obstacle, détournent du même côté, jusqu'auprès du mur, sachant qu'on est moins fatigué de faire dix pas de plus que de rompre le *fil des mouvements* (pag. 24), on pirouettera en arrière et l'on ne sera pas fâché d'une rencontre qui aura fourni l'occasion de faire ce petit tour de gymnastique confortable qui nous fait éprouver une espèce de bien-aise tout en nous préparant à éviter les chutes.

La *serpentine*, pour celui qui y est un peu exercé, peut être d'une grande conséquence : elle peut le sauver d'un péril ; car s'il arrive qu'en courant, il perçoit tout à coup un danger, en faisant la *serpentine* il peut à l'instant changer la direction de son élan qui l'entraîne, et cela par la grande facilité avec laquelle les deux hanches peuvent faire pencher le corps de tel ou tel côté, sans que le pied soit en danger de glisser, sans que le corps éprouve de fatigue, et sans que l'on soit obligé de s'arrêter. Dans ce cas, on aura à fléchir légèrement le genou pour précipiter le changement de direction.

La *serpentine* peut être employée pour des occasions moins sérieuses : par exemple, lorsqu'on se

trouve à la rencontre de certaines dames qui ont besoin d'émotions et qui craindraient d'outrager leur culte à la coquetterie si elles cédaient le pas à celui qui va avec rapidité à ses occupations. Nous pouvons procurer des émotions à ces dames en pratiquant la *serpentine* comme ci-dessus; mais plus rapidement si nous voulons faire éprouver une surprise.

On peut employer différents moyens pour se détourner sans fatigue, mais ils présentent quelques inconvénients.

Lorsqu'on marche d'un pas quelconque, si l'on veut se détourner, on n'a qu'à lever davantage le genou de ce côté, pour donner plus d'élan à la jambe qui doit faire changer de direction, et le corps se trouve entraîné du côté où le mouvement de la jambe donne le plus de poids; mais ce moyen rencontre des obstacles en ce que le pied qui est lancé peut frapper ce qui se trouve à une petite distance du corps, tandis que l'espace de son épaisseur lui suffit pour détourner sans inconvénient par le moyen de la *serpentine*.

Un autre moyen nous permet de tourner dans un petit espace: c'est en conservant la souplesse dans une jambe, roidissant l'autre en poussant le pied contre terre pour chasser le corps du côté opposé; mais ce moyen ne peut convenir que dans les moments où le corps a besoin de fatigue.

Pour détourner sans fatigue, nous pourrons mettre en pratique le contraire du moyen ci-dessus, c'est-à-dire, que nous n'aurons qu'à fléchir la jambe du côté où nous voulons détourner; mais lorsque la jambe plie et que le corps penche, il nous semble

ue nous tombons dans le vide. Nous ne pouvons dopter ce dernier lorsque nous en avons de plus onfortables.

Ces différents moyens ne doivent être employés que ans le cas où quelque indisposition de la hanche gêerait le *jeu du gouvernail*.

On peut, dans bien des cas, employer la *serpentine* our constituer des jeux d'agréments de cette sorte: es camarades seraient échelonnés de manière à forier un chemin, comme on le pratique avec des jans que l'on plante sur deux rangs; un des camades, en prenant le pas de la *marche sur l'orteil* ag. 115), exécuterait la *serpentine* et se laisserait ousser d'un camarade à l'autre, comme pour faire *carambole* (p. 122), pour tomber sur chacun d'eux, n plein abandon, comme sur un matelas élastique. n allant d'un côté à l'autre du chemin, chaque caarade, en le faisant rebondir, le lancerait obliqueent d'un côté opposé jusqu'à ce qu'il soit arrivé n bout, et chacun en ferait autant à son tour. On ourrait nommer cet exercice la *jalonnade*.

Cette sorte de jeu n'a rien de nouveau dans le incipe; il est même un besoin naturel, car nous yons dans les plus jeunes enfants des dispositions se pousser les uns les autres, et nous pouvons dire ie plus tard ce besoin existe chez les individus, car ns ce scrupule qui fait qu'on attache une espèce e honte à s'entendre dire qu'on fait des exercices enfant, on s'épargnerait bien des maladies sans oute, en suivant cette gymnastique que la nature ous suggère pour le développement de nos forces ysiques.

Il est à remarquer qu'arrivé à l'âge de raison, nous

ne conservons des principes naturels que ceux qu peuvent nuire à la société et à nos forces physiques, c'est-à-dire qu'au lieu de donner un exercice salutaire à notre corps en satisfaisant ce besoin naturel d pousser contre quelqu'un ou contre quelque chose nous concentrons cette force dans l'esprit au détriment du corps, et Dieu sait si cette force pousse tou jours sur son semblable pour lui être utile.

Si cette espèce de jeu que nous proposons n'a rie de nouveau en principe, pour chercher à en fair de nouvelles applications, nous devons chercher rendre ce jeu utile en même temps qu'agréable, c'est à-dire faire du confortable d'après le principe puis dans la nature.

Nos demoiselles pourront faire l'application de l *serpentine* à des exercices moins rudes et plus gra cieux que celui ci-dessus : par exemple, elles se ran geraient sur deux colonnes, en se tenant à une cer taine distance les unes des autres, puis les deux tête de colonnes, après s'être séparées, viendraient fai jonction, et là, chaque colonne faisant la *serpentin* marcherait de manière à s'entrelacer, pour qu'a rivées à la hauteur l'une de l'autre, elles ne fassent pl qu'une seule colonne mouvante, et qu'en poursu vant leur marche, elles reviennent à une secon rencontre en formant de plus en plus une lig courbe, pour arriver à ce que les deux colonnes, to jours en s'entrelaçant, ne fassent qu'un seul ro mouvant, qu'on pourrait nommer la *serpenti sans fin*, de même que l'on dit d'une des ru de notre capitale surnommée la *rue Sans-Bou* celle qui fait le tour de la Halle aux blés (la rue Viarmes).

La *serpentine*, par la grande facilité qu'elle donne our prendre toutes les directions, pourrait s'appliuer à des jeux d'études géométriques, comme, par xemple, de former en marchant des lignes circulai-s, spirales, elliptiques, serpentines, brisées, et faire ivre le commandement de *droite*, *gauche*, etc., pour exercer à la rapidité du changement de direction.

En marchant la *serpentine* par les lignes ci-dessus, prenant un *laisser-aller* complet, on peut très bien iter l'homme ivre et même en faire la charge. Ce u aurait quelque chose de moral, car à force de diculiser l'ivrognerie, on pourrait peut-être amoin-ir ce défaut si nuisible à la société et à celui qui a pas la force de l'éviter.

Plus tard, si l'on adopte la marche confortable, rsqu'on aura eu le temps de sentir combien la nne tenue du corps peut contribuer à donner une nne santé, on sera en droit d'user de la *serpentine* ur représenter le ridicule de celui qui aurait con-rvé une mauvaise démarche; ce serait un appel nitaire à leur mémoire.

MARCHE LATÉRALE.

La *marche latérale* s'établit de cette manière : La nbe fait le *jeté ardinaire* (pag. 15), du côté où l'on ut se diriger ; la pointe du pied se tourne en dehors, hanche de ce côté pousse avec abandon pour rter le milieu du corps dans cette direction ; le ut du corps à son tour est jeté du même côté par ffet de bascule du *jeté rétrograde* (pag. 18), joint la jambe qui gagne du terrain, font que le corps nt entraîné par trois points principaux, le milieu les deux extrémités, peut sans fatigue marcher

sur le côté. Puis vient le *vacillement musculaire* (p. 24), qui donne de l'essor à cette marche, tandis que la jambe qui suit n'a qu'à s'abandonner au mouvement de la marche pour faire le *jeté circulaire* (pag. 15), et pour prendre place devant le pied qu a marché. Pour adoucir les divers mouvement de cette marche, le corps balance par un mouvement cadencé ; si l'on suit bien le *fil de l'équili bre* (pag. 20), on peut marcher et même courir su le côté sans plus se fatiguer que par une marche e avant.

Sans parler de l'avantage que pourrait retirer d la *marche latérale* un commandant qui passerai en revue une colonne de front, nous dirons que sans s'arrêter et sans se fatiguer, celui qui vou drait regarder quelque chose d'une grande étendu sur la direction de sa route n'a qu'à prendre la *march latérale*.

Dans une galerie, où la société serait placée s un seul rang, celui qui, en s'en allant, voudrait fai une égale politesse à tout le monde, c'est-à-di marcher avec la même grâce en faisant toujours fa à la société, y parviendra sans fatiguer son corp s'il prend la *marche latérale*.

Dans le cours du chapitre hygiénique, nous a rons accasion de parler de l'influence que peut av sur la santé la *marche latérale*.

MARCHE OBLIQUE.

Marche latérale, marche oblique, on conçoit q le principe de ces deux marches est le même ; que pied de départ n'a qu'à marquer la direction ; seul

ent nous observerons que pour la rapidité ordinaire e la *marche oblique*, le milieu du pied qui suit l'au- re n'a qu'à tomber naturellement contre le talon e ce dernier, et qu'il ne doit tendre à faire le *jeté irculaire* que dans le cas où cette *marche prend de a célérité*.

MARCHE EN ARRIÈRE.

L'idée de marcher en arrière peut paraître étrange u caractère français, et ne devoir présenter aucune mportance. Cependant, si l'on se reporte aux temps e notre plus grande gloire militaire, on verra que uelques-uns de nos généraux de l'Empire se sont mmortalisés en faisant des retraites savantes. On oncevra toute l'importance que l'on doit apporter ans l'exercice de la marche en arrière, en considé- ant qu'en cas de retraite, plus en marchant l'on pourra ire face à l'ennemi, plus tôt l'on sera prêt pour isir le moment de l'attaque.

Indépendamment de l'utilité qu'il y aurait à amé- orer la marche en arrière pour les temps de guerre, ui pour le bien de l'humanité ne devraient plus se re- ésenter, ne serait-elle pas aussi fort utile en temps e paix ? En effet, n'avons-nous pas vu des offi- ers de la garde nationale, peu exercés aux évolu- ons militaires, qui, au détour des rues, marchant arrière pour commander cette manœuvre à leur oupe, ont donné du talon contre le trottoir, et rès avoir fait de vains efforts pour se retenir, se nt vu forcés de perdre l'équilibre.

Il est donc nécessaire de faire son pas de manière e le talon puisse frapper contre une élévation sans

que nous soyions en danger de perdre l'équilibre pour arriver à cette amélioration, on n'aura à fair que des mouvements très simples : Le genou se pli pour faire lever le bas de la jambe en arrière; l talon continue ce mouvement en se portant en ar rière par un *jeté coulant* (pag. 15). Dans cette direc tion et en tendant à faire le *jeté talonnier*, la hanch cède à l'élan qui l'entraîne, et tout ce côté du corp prend le *laisser-aller* (pag. 31) pour suivre cet éla et se laisser tomber sur le pied qui se pose naturel lement au bout de la distance du pas que l'élan fait faire à la jambe. Pour donner de l'essor à cett marche, les jambes établiront un léger *vacillemen musculaire* (pag. 24), et pour complément les bra feront l'*épaulet* (pag. 29).

Pour rendre la *marche en arrière* accélérée, o devra fléchir les genoux, et lorsqu'on fera le *jeté* d talon en arrière, le faire en deux temps. Par c moyen, le pas s'allonge et le corps est entraîné sar fatigue avec une plus grande rapidité.

Les enfants ne seront pas les derniers à s'exerce à la *marche en arrière*, et ils nous sauront gré d leur apprendre à faire monter un cerf-volant, sa perdre le plaisir de le suivre des yeux.

La *marche en arrière* peut procurer à nos obser vateurs des satisfactions plus sérieuses : le voyageu par exemple, qui voudrait, sans interrompre sa ma che, contempler les astres qui fuiraient derrière, o quelque effet météorologique qui se passerait da cette direction, serait enchanté de pouvoir jou d'un spectacle céleste, sans qu'il lui en coûte r temps, ni fatigue.

On peut aussi faire l'application de la *marche e*

rrière à des travaux utiles, tels qu'à ceux de bâtiment, par exemple. Lorsqu'un entrepreneur a terminé un édifice, et que pour en examiner l'exactitude de l'ensemble, il veut éviter de briser son regard qu'il promène de la base au sommet en s'éloignant de l'édifice, pour que sa vue puisse porter usqu'au faîte, par la *marche en arrière*, n'étant plus bligé de regarder derrière lui pour s'assurer s'il ne ourt pas quelques dangers, il s'épargnera le désarément de rompre son coup d'œil géométrique.

La *marche en arrière* pourrait, dans certaines ocasions d'urgence, être appliquée très utilement, en as d'incendie, par exemple : lorsqu'il serait nécesaire d'enfoncer une porte ou une cloison légère. En attendant que l'on trouve les outils propres à ce ravail, les talons pourraient fort bien en faire office ; car si le corps s'est baissé en avant, qu'il ait ien établi le *balancement horizontal* (p. 21), cadencé e manière à porter tout son poids sur ce côté qui rappe, et que la jambe, en faisant son *jeté coulant* n arrière avec force, fasse ce jeté en deux temps t de sorte qu'il ne produise qu'un *vacillement usculaire*, et aussi que les mains en s'empoignant iennent par balancement pousser sur l'aine pour forfier l'élan qui doit faire donner le coup de talon, on ourra, si ces mouvements sont bien suivis, donner rtement quelques centaines de coups de talons ans éprouver de fatigue.

En attendant que l'on trouve quelques travaux tiles où les talons pourraient remplacer le marteau, os auteurs, si fertiles en scènes satiriques contre s portiers, ne pourraient-ils pas user de la cadence e notre *marche en arrière* pour alimenter leurs su-

jets, en mettant en scène un portier faisant la sourde oreille aux coups que donne dans la porte un locataire attardé qui n'a pas, comme dit le proverbe, *graissé le marteau*. L'acteur alors représentant le locataire, exécuterait en cadence le pas prolongé de la *marche en arrière*, en frappant sur une porte qui aurait été construite de manière à pouvoir tomber en morceaux, et cet exercice serait accompagné d'un couplet du genre de celui-ci :

AIR : *Trou, la, la, trou, la, la.*

Vieux portier, vieux portier, } *bis.*
Veux-tu te faire payer ? }
Tu ne connais que les pièces,
Tiens, voilà la porte en pièces ;
Tu n'auras pas mon argent,
Et j'aurai mon logement.
Vieux portier, vieux portier, } *bis.*
Fort bien je peux te payer. }

Cet exercice des talons frappant par chocs cadencés pourrait recevoir la dénomination de *chocs en cadences*.

MARCHE DE TENUE.

C'est dans l'action de la marche que nous pourrons le plus facilement obtenir la tenue qu'il nous plaira et bien mieux qu'en forçant notre corps à prendre telle ou telle tenue, en l'emprisonnant dans quelque appareil, ou en le pressant dans l'habillement, ou enfin en restant dans l'inaction après avoir forcé le corps de se tenir de telle

nanière, puis compter sur la nature pour faire le reste.

Nous avons raison de compter sur la nature comme ur une mère fidèle qui, toujours, vient à notre aide orsque nous en avons besoin ; mais là où nous n'a-ons pas raison, c'est de gêner les mouvements na-urels au lieu de les aider.

Cependant nous voyons le corps se développer lavantage là où il y a le plus de mouvements. La nain droite, qui, d'ordinaire, travaille le plus, est or-linairement la plus forte. Le bras, l'épaule, et le même côté dans son entier, éprouvent le même résultat ; on oit aussi les jambes prendre de la force lorsqu'on répète souvent sa marche sans la forcer.

Nous aurons donc, lorsque nous voudrons faire lévelopper telle ou telle partie du corps, à lui lonner plus de mouvement et aussi à porter nos oins à rendre ce mouvement le plus *continu* (p. 58) ossible, afin d'éviter la fatigue qui est un obstacle u développement des forces du corps.

La marche, par son élan continu, venant prolon-er, et par conséquent adoucir tous les mouvements ue l'on peut imprimer au corps, est le moyen le plus aturel, le meilleur moyen que l'on puisse employer our obtenir une bonne tenue.

Dans toutes nos marches, nous devons tendre à ous tenir droit.

Et même dans nos courses où le corps est obligé e porter son poids dans la direction de la marche our vaincre la résistance que l'air oppose à sa pidité. Aussi doit-on prendre attention à porter milieu du corps en avant, de tenir la tête droite,

et le menton peu avancé, pour qu'au moins la partie supérieure du corps présente une tenue droite ; d'ailleurs, cette position soulage le corps en ce qu'il se trouve mieux assis sur sa base.

La *marche de tenue* s'exécute par le simple *jeté de tenue* (p. 17), quand pour faire son pas, la hanche remonte afin de prendre l'élan nécessaire pour lancer la jambe avec souplesse sans que le genou soit obligé de se plier, que la hanche cède ensuite à l'élan qui l'entraîne, et que le milieu du corps suit cet entraînement ; la tenue droite s'obtient avec la plus grande facilité, et la démarche même prend un certain aplomb qui porte son influence jusque sur le caractère de l'homme le plus indifférent.

La *marche de tenue* ne devrait être employée consciencieusement que par celui qui est certain d'avoir rempli son devoir. Alors, pour imprimer une certaine grandeur d'âme dans son caractère, il doit se dire : Je suis fier d'être Français ; ou plus d'une humaine : Je suis fier d'être homme, puisque mon corps tient la ligne la plus droite qui conduit de la terre aux cieux.

C'est surtout au talent et à la vertu timide que nous adressons cette réflexion ; car souvent le manque d'aplomb de leur corps est d'une grande influence pour l'incertitude de leur esprit. Entre tous nos *jetés* dans lesquels ils puiseront de la fermeté, le *jeté de tenue* est celui qui leur fera sentir le plus de force pour s'élever à la hauteur de leurs semblables.

Le *jeté de tenue* est bien peu de chose, sans doute puisque ce n'est qu'un simple mouvement : mais

on en a ressenti l'effet, et si l'on a remarqué l'im-
ression qu'il produit sur le caractère de certains
ommes, on avouera que par le pouvoir de ce simple
nouvement, la société pourra être gratifiée de quel-
ues hommes utiles, que le manque de hardiesse
mpêche de se mettre en évidence.

Nous recommandons la *marche de tenue* aux per-
onnes qui, par la grande habitude d'aller rapide-
ıent, ou par grande préoccupation d'esprit, ou en-
n par l'âge, ont pris l'habitude de se tenir cour-
ées. Ces personnes ne tarderont pas à se redres-
er si elles prennent l'habitude de la *marche de*
enue.

Les bras contribueront pour une grande part au
edressement du corps en s'y prenant de cette ma-
ière : Lorsque le bras, par son balancement na-
ırel, se reportera en arrière, il fera l'*épaulet* (p. 29).
e mouvement, joint à celui de la jambe qui se pro-
ait en même temps, le corps se trouvant tiré
ı avant par le milieu et poussé en arrière par
haut à chaque pas, on conçoit que cette action si
uvent répétée doive agir puissamment sur la tenue
ı corps.

Les bras auront encore plus de puissance pour
dresser le corps si on les pose sur le bas des reins,
que là, à chaque pas, les mains appuient, tandis
e les deux bras font l'*épaulet*.

On pourra varier ce dernier moyen en posant l'a-
nt-bras horizontalement sur le bas des reins pour
e la main prenne la saignée de l'autre bras dont le
s reste en liberté, et suivre le même principe que
dessus.

Cette manière de poser les bras peut être d'un grand secours pour redresser la tenue du corps même lorsqu'il est chargé d'un paquet; dans ce cas, la main, au lieu de tenir la saignée, tient le bout du paquet soutenu par l'autre bras.

Nous pouvons pousser plus loin l'utilité de la pos des bras pour redresser la tenue du corps : pa exemple, si nous nous trouvons à même de ne pa craindre de choquer les regards en portant un parapluie ou une canne de telle ou telle manière, nou tiendrons cet objet sur le milieu du dos en soutenant ses deux extrémités sous chaque bras. Cette position a cela d'avantageux, qu'en activant notre moyen elle nous procure cet effet de soulagement que nou éprouvons en appuyant le dos sur le dossier d'un chaise.

Par ce dernier moyen, les bras n'ont qu'à prend du repos; seulement, et pour adoucir le mouvment de la marche, ils en marqueront la caden en donnant une petite impulsion à la fin de chaq élan.

Par le *jeté de tenue*, la marche se trouvant re treinte a une certaine lenteur, il est bon pour l personnes peu patientes de donner le moyen d'all vite et de se tenir droit. Pour atteindre ce but, aura à faire son pas par le *grand jeté* (pag. 1 avec cette modification, que le corps devant rest droit, il ne se poussera pas sur le pied.

La hanche s'avance pour adoucir ce jeté, le c du corps suit l'élan de la jambe, et le pied se bai aussitôt la jambe lancée. On devra tenir le p dans une certaine fermeté jusqu'à ce qu'il soit a

é à terre. Là, on aura à faire le *jeté rétrograde* ag. 18), qui doit toujours être suivi du *rebondisse-ent latéral* (pag. 19). Puis le *vacillement muscu-ire* vient bien à propos ébranler toutes les par-es du corps, et elles se prêtent mieux à la tour-ire que l'on veut leur faire prendre; en outre, ute la partie inférieure du corps devra fléchir lé-erement pour donner plus d'élan à la jambe et loucir davantage son mouvement. Ce jeté, tirant milieu du corps avec force et laissant ses deux ex-émités en arrière, l'oblige à se redresser.

Comme l'on voit un parapluie demi-ouvert, tenu ar le manche : si l'on attire à soi ce parapluie par ne forte secousse, il se déploie dans toute son endue.

Les personnes qui ont conservé une certaine agi-e, trouveront un moyen actif de se redresser dans *course voltigeante* dont nous donnerons le détail u chapitre des différentes courses.

Celui qui tient son corps droit, indépendamment e ce qu'il plaît mieux à la vue, nous annonce la rce et l'indépendance; celui qui se tient courbé, u contraire, semble nous montrer que son infério-té lui rend l'existence à charge. Lorsqu'on pense ue la courbure du corps de celui-ci provient de fa-gue ou de mauvaise santé, on ne peut qu'être ins-ré de compassion; mais lorsque nous sommes por-s à croire que son mauvais maintien lui vient d'ha-udes serviles, nous avons de cet homme une inion défavorable, et ce à quoi nous pensons le oins peut être, c'est que ce défaut provient sou-ent du corps mal équilibré.

Indépendamment des avantages ci-dessus, la tenue droite nous donnant la facilité de tenir le centre de gravité, donc le corps ne pesant d'aucun côté, n'a plus d'effort à faire pour se maintenir ; c'est un grand point pour éviter la fatigue.

Ce que nous venons de dire pour le maintien du corps s'applique à celui de la tête, car si la tête n'est pas tenue droite et assez en arrière pour conserver son centre de gravité, les efforts répétés que l'on est obligé de faire pour la maintenir, lui causent des fatigues qui souvent occasionnent ces maux qui l'acablent.

Pour aider la tête à se redresser, on devra de temps à autre l'ébranler par une légère impulsion qui se prolonge en hauteur, comme il a été dit pour le maintien de divers balancements réunis.

Il semble que l'on devrait voir dans les campagnes plus de corps courbés qu'on n'en rencontre dans les villes, parce que ces hommes qui se livrent aux travaux si utiles et si pénibles des champs, sont obligés de se baisser continuellement pour faire sortir de dessous leurs pieds la nourriture qui entretient l'existence des hommes, et cependant l'on voit en proportion moins d'habitants des campagnes avec le dos courbé. Pourquoi cela ? C'est parce qu'ils n'ont pas, comme l'habitant des villes, le cahos des affaires mondaines pour les détourner de la contemplation des astres qui roulent au-dessus de leur tête. S'ils courbent leur corps pour trouver leur nourriture, ils le redressent en relevant la tête vers le ciel pour y chercher la nourriture de leur esprit, et pour eux le premier chef-d'œuvre de la mécanique (la montre) n'est rien ; ils trouvent le chef-d'œuvre in

able de la mesure du temps dans le soleil : cette loge céleste leur élève le corps et l'esprit; chaque qu'ils veulent savoir l'heure, et lorsque le soleil paraît à l'horizon, ils savent que telle étoile va aître à telle place, à telle heure.

Ne serait-il pas préférable, lorsque nous ar-ons à un âge où nous sommes susceptibles de s courber, plutôt que de suivre des cours de nces qui nous sont quelquefois inutiles, de suivre cours d'astronomie? Nous y puiserions une force r relever notre corps et notre esprit. Qu'il me permis à cette occasion de dire qu'un jour la iosité m'entraîna à l'Observatoire, au cours du ère Arago. Le hasard me fit tomber à la leçon sur système planétaire, que j'écoutai jusqu'à la avec toute l'attention que l'on apporte quand a le désir de s'instruire. Je sortis plein de cette sion qu'on éprouve lorsque pour la première fois n quitte un spectacle enchanteur; je me dis : Ce leil! où est-il? Dans le Ciel, séjour des bienheu-x! Ces planètes tournent autour de lui; elles cir-ent donc dans le Ciel? Et puisque la terre sur la-elle nous sommes est une de ces bienheureuses nètes, nous nous promenons donc dans le Ciel ame transportés dans un char? Cette idée m'éleva point que, pendant toute la traversée du Luxem-rg, je sentis à peine que je touchais à terre, et lexibilité du sable sur lequel je marchais sem-t se prêter avec complaisance pour m'entretenir s longtemps dans cette heureuse illusion.

our revenir à notre sujet, je dirai que l'élévation nes idées fit que je redressai le corps et la tête, étaient penchés vers la terre par l'habitude

que j'avais contractée d'y diriger trop souvent mes pensées.

Quand la terre, nous tenant vers son centre par l'effet de son attraction continue, ne rencontre d'opposition que la force vitale qui nous tient debout et que cette force va en décroissant, on conçoit que le corps doive sans cesse s'affaisser ; mais si par la puissance de l'idée dirigée au-dessus de nous, nous établissons une espèce d'attraction céleste, on conçoit, dis-je, que le corps doive se redresser : la corde est tendue lorsqu'elle est tirée par les deux bouts.

Ne serait-ce point avoir fait un pas vers cette unit des hommes, que méditent nos vrais philosophes si nous pouvions arriver à ce que tout le mond marchât avec une tenue droite ? Les habitudes d corps modifiant le caractère, peut-on savoir où c premier pas nous conduirait ?

Nous ajouterons, pour la régularité de la tenu que nous devons, autant que possible, prendre l'h bitude de faire travailler chaque côté du corps auta l'un que l'autre.

Une anomalie de l'usage, en nous prescrivant u tenue droite et régulière, nous fait une loi de no servir du côté droit, et cependant nous savons to que le côté qui travaille le plus est toujours le pl fort.

Ne serait-il pas préférable, pour que la nature partît également nos forces, de chercher les moy qui donnent la même part d'activité à chaque côté corps, en réservant, toutefois, les ouvrages délic pour le côté droit de préférence à celui de gauche, s'appuyant sur cette raison, qu'étant plus éloigné

œur, il est moins sujet à être agité par les vibrations de son battement ?

Nous voyons des personnes se poser la main roite sur la poitrine et lui donner un appui dans la roisure de leur habit : est-ce par maintien, ou st-ce dans l'intention de reposer cette main pour la réparer à quelque travail de précision ?

Cette dernière pensée nous porte à désirer de voir ous nos artistes en faire autant ; aussi nous faisons-ous un devoir de leur rappeler cette précaution qu'ils euvent facilement oublier quand leur esprit est réoccupé de quelques grandes compositions. Nous n avons vus dans l'exécution être obligés de s'ar-ter parce qu'ils ne se sentaient pas la main assez re.

Nos tailleurs ne pourraient-ils pas pratiquer sur poitrine une poche avec l'ouverture en long, nsi qu'on a pu en voir par hasard sur des ama-urs ?

On pourrait nommer cette poche : *poche-artiste*, mme l'on qualifie *poche-foulard* celle que l'on fait r le côté de la poitrine.

Cette habitude de se servir du côté droit ne s'ar-e pas à la main ; elle s'étend jusqu'au pied, car si us avons un premier mouvement à faire, soit dans marche, soit dans tout autre but, c'est toujours côté droit qui agit, ou, comme il a été dit pour sure de la chaussure, le pied qui commence le pas it aussi être celui qui le finit ; donc, dans ce cas, ait un pas de plus que l'autre pied. C'est sans ite ce motif qui a fait instituer, dans l'état itaire, le commandement qui oblige à partir du

pied gauche, ce qui établit le contre-poids des mouvements qui, le plus souvent, se font du côté droit.

Plus nous égalerons la part d'activité pour chaque côté du corps, plus il nous sera facile de maintenir notre équilibre, plus par conséquent nous nous épargnerons des fatigues.

Nous résumerons ce chapitre, ainsi que ceux qui le précèdent, sur le moyen de ne pas se fatiguer en marchant, en ce peu de mots : se tenir assez droit pour que le corps ne pèse d'aucun côté ; suivre l'élan et le reprendre par un autre élan, et rendre, le plus possible, le mouvement circulaire.

Nous ne quitterons pas ce chapitre sans donner un exercice pour se préparer au maintien de la tenue droite et à l'essor nécessaire pour l'action des différentes courses dont nous allons nous occuper.

LE DRESSE-ESSOR.

Le *dresse-essor*, marche exercice, s'établit de cette manière : Les bras font l'*aillette* (pag. 35) ; la jambe se lève par élan, et dans toute son étendue retombe de tout son poids sur l'avant-pied et fait le *vacillement musculaire* (pag. 24), qui doit se reproduire dans toute l'étendue du corps, et jusqu'à la tête qui doit s'ébranler en se redressant et en s'élevant le plus haut possible. Cette élévation doit être aidée par le *jeu d'essor*.

Pour aider le corps à se soulever le plus possible les coudes s'élèvent par impulsion au moment où le corps vacille. On suivra, du reste, le principe de

dresse-essor (pag. 106); seulement, dans celui-ci, le eu d'élasticité s'établit en restant posé sur l'avant-pied, tandis que dans le *dresse-essor*, on doit tendre faire quitter de terre la pointe du pied.

On peut varier le mouvement des bras en les faiant balancer chacun à leur tour par une impulsion ui les ébranle et les élève jusqu'au-dessus de la ête.

Le *hachet* (pag. 34) peut aussi être employé pour arier le mouvement de bras.

On pourra même user du *tour de bras* (pag. 29), n ayant soin de diriger l'impulsion du poignet au-dessus de la tête.

Ce dernier mouvement des bras faisant tourner e corps de droite à gauche, rend l'équilibre plus dificile à maintenir.

Aussi pourra-t-on se considérer suffisamment quilibré, si l'on fait le *dresse-essor* avec légèreté et ue l'on y donne une certaine grâce, surtout en faiant le *tour de bras* qui fortifie l'équilibre, mais qui n forçant le *balancement horizontal* (pag. 21), augmente les difficultés de cet exercice, soit qu'on exécute sur place, soit qu'on fasse une marche exercice.

Si, comme nous, après avoir quelque peu contracté ne mauvaise tenue, on parvient à exécuter faciment le *dresse-essor*, on a droit de se croire rajeuni dix ans.

CHAPITRE V.

—

Marches d'exercices pour se prépare aux différentes courses.

—

LA BOXONNE.

La *boxonne*, marche ou plutôt exercice de fanta sie pour fortifier les articulations, s'exécute par *jeté talonnier* (pag. 18), en s'y prenant de cette m nière : Le genou se lève par impulsion, et le plus ha possible, de sorte que le bas de la jambe en pl abandon soit jeté rien que par l'effet de ce mou ment ; puis le talon se porte en dehors par impu sion, et la jambe se reporte vers le dedans pour to ber avec force sur l'avant-pied.

Si c'est la jambe gauche qui se lève, le bras côté opposé, en faisant son tour, conduit son mou ment comme pour se porter à la rencontre du ger et même plus loin, lorsque l'exercice prend de force.

Le *rebondissement latéral* (pag. 19), donnera la sécurité pour le maintien de l'équilibre, et l

devra faire le *jeté rétrograde* (pag. 18), lorsqu'on voudra, en faisant la *boxonne*, marcher avec une certaine rapidité.

La *boxonne* doit se faire d'abord en restant sur place, et en commencer l'exécution par de petits mouvements, puis les rendre de plus en plus prononcés, et marcher progressivement, c'est-à-dire que les jambes commencent par de très petits *jetés talonniers*, comme pour essayer à prendre leur élan.

Les bras font de petits mouvements *d'élasticité verticale* (pag. 22), en les rendant de plus en plus arrondis pour finir par le *tour de bras;* et si l'on veut augmenter l'effet des mouvements de cet exercice, on y ajoutera le *tour de hanche* (pag. 29).

La *boxonne* est peut-être l'exercice le plus favorable aux articulations, en ce qu'elle les fortifie sans leur faire éprouver de fatigue.

On pourra varier la *boxonne* par cette petite différence dans le mouvement des bras : Les mains, au lieu de faire la *poignette* qui fait partie du *tour de bras*, en tiendront à la *poussette* (pag. 27), et lorsque le genou sera élevé au plus haut, la main appuiera dessus par une impulsion progressive comme pour le faire plonger avec force. Cette même impulsion, donnée dans le moment où le bas de la jambe balance à l'abandon, double son élan, fait étendre le jarret avec plus de force, et fait ressentir du soulagement dans l'articulation.

Je dirai, par parenthèse, que cette manière de taper sur le dessus du genou m'a donné l'occasion d'adresser une petite plaisanterie à un docteur avec

lequel j'étais familier : En votre qualité d'anatomiste, lui dis-je, vous pouvez m'aider à connaître la valeur d'un mouvement gymnastique. Puis lui désignant cette place au-dessus du genou, et faisant le simulacre de frapper. Quelle puissance peut avoir ce mouvement? lui dis-je.—Aucune, me répondit-il, sinon celle de porter le pied à terre. Alors je lui dis : Essayons. Et je me frappai pour tout de bon le dessus du genou. Ce coup fit rejaillir fortement mon pied contre le docteur, à une place, toutefois, peu sensible. Il me pardonna facilement cette plaisanterie un peu rude, en faveur de la gaîté dont il n'était pas ennemi, et peut-être plus encore en faveur de ce petit mouvement qu'il n'avait pas soupçonné. Il éprouva même de la satisfaction, tant il est vrai que pour l'homme de science, la plus petite chose qui vient pour la première fois à sa connaissance est pour lui un plaisir.

Aussi, lorsque nous exécutâmes devant ce docteur la *boxonne* au complet, éprouva-t-il de la satisfaction par la surprise et l'appréhension que fait naître cet exercice, ce qui lui fit ressentir une de ces émotions superficielles nécessaires à l'esprit studieux trop concentré par les émotions profondes.

La *boxonne* peut s'employer comme exercice sanitaire, dans le cas où le corps a besoin de se faire transpirer. Si l'on ne se trouve pas à même de sortir pour obtenir cet effet par une marche forcée, alors on ouvre porte et fenêtre pour obtenir le plus d'air possible, puis on exécute la *boxonne*, et si l'on est arrivé à se faire transpirer, on s'enferme, on change de linge afin de profiter des bienfaits de ce traitement gymnastique qui fortifie le corps au lieu de l'affaiblir.

comme les tisanes que, d'ordinaire, nous prenons pour faire sortir du corps les humeurs qui peuvent nuire à la santé.

Si l'on veut employer la *boxonne* comme exercice d'agrément et augmenter l'effet d'appréhension qu'elle produit à la vue, on conserve le chapeau sur la tête, puis l'on pousse les mouvements jusqu'à ce que le chapeau tombe à terre ; et l'on est arrivé à son but, si pour un instant on a voulu paraître, aux yeux de certaines personnes, un vrai possédé.

MARCHE AMBLE.

La *marche amble* est destinée pour l'exercice du plus ferme maintien de l'équilibre et de la plus grande rapidité de la marche. L'*amble*, qui nous fait partir par le bras et la jambe du même côté, s'établit par le *jeté talonnier*, le *tour de hanche* et le *tour de bras* (pag. 29). Le corps doit fléchir afin de mieux allonger le pas. Le pied doit tomber sur le talon, puis le corps en s'avançant le fait poser sur la pointe ; là, il s'établit un *vacillement musculaire* (pag. 24), qui produit deux ou trois petits mouvements d'*élasticité verticale* (pag. 22), qui soulèvent le pied et lui permettent de pirouetter avec plus de facilité lorsque l'autre côté du corps s'avance. Le corps en s'avançant doit s'abaisser, se fléchir, et le pas s'allonger en proportion de la rapidité de la marche, puis se relever par l'*élasticité verticale*, de manière à établir un mouvement balancé qui élève et abaisse le corps à chaque pas. Si ce mouvement est fait avec souplesse, il donnera quelque chose de gracieux à cette marche. Pour la facilité d'entraîne-

ment du corps, l'impulsion de la jambe et du bra doit se produire en même temps et autant qu possible dans le même sens : par exemple, le *jeté d coude* en arrière se fait en même temps que le *jet talonnier*, et lorsque le poing se porte en avant pa une secousse, le talon frappe à terre dans le mêm moment, et aussi quand le pied fait son *élasticit verticale* pour que le corps se porte en avant, le poi gnet établit le *vacillement musculaire* en poussant d même côté.

Nous sommes persuadés qu'en marchant l'*amble* si l'homme pouvait arriver à soutenir son équilibr sans être obligé de faire des *jetés* par secousses e une *élasticité verticale* aussi prononcée (mouvemen qui cause le plus de fatigue); nous sommes persuadés disons-nous, que l'homme en marchant l'*ambl* malgré sa grande rapidité, trouverait plus de soula gement que par toute autre marche.

Il n'est pas étonnant que l'homme ait de la diffi culté à marcher l'*amble*, car ce n'est que par un *concordance de mouvements* (pag. 23) qu'il peu rétablir le contre-poids de son équilibre, qu'il peu en faisant agir le bras et la jambe du même côt

Le mouvement contrarié du bras et de la jamb d'un côté et de l'autre du corps, joint à ce qu'il est un loi de l'équilibre, paraît être une loi générale de nature chez l'espèce humaine, et elle s'étend mên jusque sur les animaux, puisque nous n'en avons qu deux espèces seulement, l'ours et la girafe, qui ma chent l'*amble* naturellement. Cette allure, que n écuyers ont pu faire prendre facilement à certai chevaux, est d'un grand secours pour soulager cavalier de ses fatigues. Le grand Napoléon l'av

bien senti, puisque pour ses grandes campagnes il avait toujours soin de se précautionner de chevaux dressés à l'*amble*.

En attendant que nos amateurs se donnent la peine de perfectionner l'*amble*, nous devons nous y exercer, afin de mieux constituer le grand équilibre dont nous aurons besoin dans nos courses.

Dans nos courses, comme dans nos marches, plus nous pourrons accorder de mouvements dans le même sens, et surtout dans la direction de la marche, tout en entretenant notre équilibre, plus nous éprouverons de soulagement, et plus il nous sera facile d'accélérer notre marche.

Nous aurions voulu ne pas dépasser notre but, c'est-à-dire ne faire que de la gymnastique confortable à la portée des personnes délicates aussi bien qu'à celles fortement constituées; mais comme les cas de course urgente peuvent se présenter, il est donc utile de s'y préparer par l'essai d'exercices quelque peu athlétiques.

La *marche amble* vient à propos, dans le but ci-dessus, nous fournir trois manières de nous y exercer, car jointe à celle dont nous venons de donner le détail, nous pouvons en modérer l'exécution par le seul changement : Lorsque le pied tombe sur le talon, on devra pirouetter dessus par le moyen de la pointe du pied qui se tourne pour se poser à terre. Au moment où le pied tourne, l'autre côté du corps s'avance pour faire à son tour tomber le pied sur le derrière du talon, et ainsi de suite. Ici le pied ne gagne pas autant de terrain que dans la manière précédente de marcher l'*amble;* mais si nous allons

plus lentement, nous avons de moins à faire l'*élasticité verticale*, par conséquent moins de fatigue.

Il n'en sera pas de même si nous voulons faire de la *marche amble* une course; nous n'aurons néanmoins rien à changer dans ses mouvements; seulement nous abaisserons le corps davantage, nous donnerons plus de force à notre élan et plus d'essor au dernier temps de son *élasticité verticale*, afin que le pied qui produit cette *élasticité* puisse soulever le corps et le porter en avant avec plus de force. Avec cette petite addition à la *marche amble*, on aura constitué la COURSE AMBLE.

Il est essentiel de ne pas oublier, pour l'action de la course, le *jeu d'essor* (pag. 39), qui doi se produire vers la fin de chaque élan. C'est un élai de plus pour soulever le corps, et il retombe par ui mouvement plus adouci.

COURSES DIVERSES.

La définition entre marcher et courir ne parai pas suffisamment tranchée pour ne laisser aucu doute entre l'une et l'autre action.

Nous voyons dans nos dictionnaires que couri c'est aller avec vitesse, cependant nous pouvons, e pressant le pas, aller plus vite en marchant qu'en cou rant avec une certaine lenteur. La précision de cett différence entre marcher et courir, qui paraît avoir é omise, est cet élan qui nous soulève et nous fa quitter les deux pieds de terre, si bien que quan nous sommes lancés pour courir, il est un momen à chaque pas, où l'on pourrait passer une lame so

es pieds sans les toucher, tandis que dans la mar-
he il y a toujours un pied qui pose à terre. Il est
rai que si nous sautons, les deux pieds quittent
a terre ; mais nous ne sommes pas lancés pour aller
vec vitesse, autrement ce serait courir. C'est telle-
nent vrai, qu'il y a de certaines figures de danse
ù l'on va très vite en sautant, que l'on appelle
ourse ou galop. Il serait donc plus rationnel de
ire : *Courir, c'est ajouter à une marche rapide l'é-
an qui fait quitter les deux pieds de terre à chaque
as.*

Nous citerons à l'appui de la réflexion ci-dessus
otre *marche sur l'orteil* (pag. 115), qui deviendra
ourse lorsque nous aurons seulement ajouté l'*élan
ui fait quitter les deux pieds de terre à chaque
as.* Bien que nous puissions ne pas aller plus vite
n courant qu'en marchant au même degré de vi-
sse, on n'appellera pas moins course celle des deux
arches où les deux pieds quittent la terre. Ainsi
our faire de la *marche sur l'orteil* une course, nous
aurons qu'à nous lancer de manière à soulever
otre corps à chaque pas et à prendre un certain
egré de vitesse. Comme dans cette course, l'é-
n du corps fait jouer les talons davantage que
ans la marche. Nous la nommerons la *course talon-
ère.*

COURSE TALONNIÈRE.

Cette course est à peu près la même que la course
mnastique, seulement le *jeté talonnier* venant
primer à la jambe un balancement horizontal,
oucit son mouvement. Le corps, en suivant ce ba-

lancement avec abandon, et en prolongeant se différentes secousses, y apporte sa douceur. L pose du pied se trouve même adoucie par le léger va cillement qui l'accompagne jusqu'à terre. Dans cett course, le *jeté talonnier* se fait de cette manière Le genou s'élève davantage que pour la marche l'on ne craint pas de prononcer aussi les autre mouvements ; car le grand élan de la course ve nant pour ainsi dire fondre tous les mouvements e un seul élan, nous permet de forcer le pas impuné ment. Nous ne pourrions nous rendre compte d cet effet si nous n'avions calculé que deux élan produisent deux secousses lorsqu'on les fait séparé ment, et n'en font ressentir aucune si l'on fait ce deux élans immédiatement l'un après l'autre, de ma nière qu'il n'en fasse qu'un, et si ce second élan es fait juste au moment où la secousse du premier v se produire, cette secousse, qui se fond. pour ain dire avec le second élan, vient fortifier son esso La *concordance* (pag. 23) d'élan viendra donc don ner de la vigueur à la course, de même que le *ba lancement*, en venant prolonger un élan pour rega gner l'autre, répand une douceur dans ces mouve ments qui nous épargnent beaucoup de fatigue.

Une fois lancé pour la course, nous n'avons don pas à appréhender la fatigue en faisant des mouve ments plus prononcés que dans une marche rapid C'est surtout le genou que nous pourrons élever au tant que nous voudrons ayant le *jeté talonnier* pou le soutenir ; car au moment où la jambe se lève, mouvement du talon qui la porte en dehors, pu par devant, lui donne une espèce de suspension q équivaut à un repos. Dans une rapidité ordinaire,

ambe, arrivée à sa plus grande élévation, doit re-
omber perpendiculairement, et si ce jeté est fait
onvenablement, le genou, lorsqu'il est ramené du
lehors au dedans du corps, doit décrire un tracé de
oûte, et le pied venir se poser naturellement pres-
ue dans la ligne que l'autre vient de quitter. Cet
ffet du *balancement horizontal* du corps qui fait
oser les pieds presque dans la même ligne, est un
rand avantage pour celui qui aurait à courir sur
ne bande étroite. On ne saurait trop pratiquer ces
ouvements qui nous prédisposent contre les éven-
alités de danger qui peuvent se rencontrer sous
os pas.

Bien qu'en courant le pied se lève avec plus de
bilité qu'en marchant, nous ne devons pas, néan-
oins, négliger de faire le *rebondissement latéral*
ag. 19), car indépendamment de ce qu'il peut en-
re nous garantir de bien des chutes, il soutient et
nne de la force à l'élan de la course; mais nous
rons observer que si l'on fait simplement ces deux
ouvements, ils se trouvent confondus en un seul;
second, par conséquent, devient presque nul. Nous
rons donc, pour obtenir une double force, à faire
écuter à la jambe, au moment où le pied pose, le
cillement musculaire (p. 24), afin de prolonger l'é-
n de manière à pouvoir, par un second temps, faire
rebondissement latéral (p. 19).

Pour remonter l'essor de la course, on pourra de
nps à autre tendre à faire le *tour de hanche*
29), et de même (voir à la partie hygiénique)
respiration progressive, suivis du *tour d'épaule*
g. 29), et surtout le *jeu d'essor* (pag. 38), qui
t prolonger chaque mouvement, et notamment

l'élan de chaque jambe, lorsque le côté du corps s'avance.

Pour maintenir le haut du corps et comprimer l ses divers balancements, ce qui est un grand poin pour le soutien de l'équilibre, nous aurons à fair l'*épaulet* (pag. 29), et les avants-bras tenus à l'a bandon feront la *poignette* (pag. 27), où ils aideron l'élan du corps en frappant l'air du plat de la main comme il a été dit à la *montée de l'escalier à grand vitesse* (pag. 96), ou tout autre mouvement dont o trouvera l'indication page 97.

Dans la *course talonnière*, la tête doit se teni droite et le milieu du corps se porter en avant ave un *laisser-aller* (p. 31) qui le tienne comme ass sur sa base, afin qu'il suive avec abandon les di vers élans et balancements qui le transportent et soulagent.

L'image que doit se représenter la pensée dans *course talonnière* est une plume voltigeant dans l'a qui serait agitée par divers vents, et sur laquelle souffler ait pour lui faire prendre une direction que conque.

Comme nous avons pu l'apprécier dans le déta de la *valeur du principe des mouvements* (p. 58 et dans celui du *balancement horizontal* (pag. 21 nous pouvons apprécier aussi par les divers balan cements qui composent la *course talonnière*, le peu crainte que l'on doit avoir d'être atteint de ces points côté, dont la cause provient des secousses qui fatigue les muscles, agitent le sang, le font porter en tr grande abondance à la rate et lui donnent un volu qui n'est plus en rapport avec la partie qui la co

ent ; ce volume presse les parties sensibles qui l'a-
oisinent, et il en naît cette douleur, souvent insup-
ortable, qui devient quelquefois très dangereuse.
ous n'aurons donc plus, pour nous garantir de cet
nconvénient, à nous presser les flancs avec ces cein-
ures gymnastiques qui nous présentent un autre
nger, celui de refouler une partie de l'organe pul-
onaire qui s'étend jusque sous la ceinture, et ce
foulement des poumons nuit à la santé et réduit
étendue de la respiration ; moyen qui vient si mal
propos dans l'action de nos courses où le corps
trouve soulevé en proportion de la quantité d'air
ne nous aspirons.

Pour les différentes manières de respirer, voir
chapitre hygiénique, dont l'indication sera
incipalement nécessaire pour les courses à grande
tesse.

LA GRANDE COURSE.

Cette course est à peu près celle qui se fait natu-
llement lorsqu'on veut se transporter avec vitesse.
ous chercherons, en y ajoutant peu, à en préci-
r les mouvements afin de la rendre moins fati-
nte.

Pour établir la *grande course* sur une rapidité or-
naire, on se conformera aux principes de la course
écédente, seulement au lieu du *jeté talonnier*, on
endra le *grand jeté* (pag. 15), puis le *jeté rétrograde*
ag. 18) ; mais pour la pousser à une plus grande
esse, on soutiendra la partie musculaire qui tient
la hanche, et l'on aura, en outre, à produire une

secousse pour terminer le *grand jeté*, secousse jointe celle du *tour d'épaule* (pag. 29), que l'on doit fai aussi, ce qui portera le corps en avant avec plus d force.

La *grande course* étant plus fatigante que la der nière, ne doit s'employer, dans tous les cas, qu pour parcourir de petites distances.

COURSE RASE-TERRE.

La *course rase-terre* s'établit en abaissant le cor au moins d'un tiers de sa hauteur pour allonger pas, le plus possible, par le *jeté prolongé* (pag. 1 aidé du *tour de hanche* (pag. 29). Le pied fait deu ou trois mouvements d'*élasticité verticale* (pag. 2 en sautillant, en s'avançant, en glissant par la force l'élan pour gagner du terrain, tout en facilitant corps à tourner sur l'avant-pied lorsque l'autre cô s'avance pour faire son pas; et pour donner l'essor à ces mouvements, la jambe fait le *v cillement musculaire* (pag. 24) et le *jeté rétrogra* (pag. 18).

C'est dans la *course rase-terre* que les bras joue leur plus grand rôle, car nous les ferons tour comme des ailes de moulin, en suivant le princi du *tour de bras* (pag. 29); seulement la main s'été au lieu de faire la *poignette*. Puis elle se tourne dehors et s'élève de manière à trancher l'air montant en arrière; ensuite, pour faire son grand to elle se retourne pour redescendre par devant, a de frapper l'air fortement du plat de la main. Si mouvement est bien conduit, il doit soulever et e traîner le corps.

La *course rase-terre*, nous transportant avec une xtrême vitesse, il ne faut pas espérer qu'elle nous asse parcourir de longs trajets sans en éprouver de atigue; mais nous ne devons pas moins nous y exer-er, car l'occasion de se transporter rapidement à etites distances se présente plus fréquemment que le parcourir de longs trajets par une vitesse or-linaire.

Quel est le voyageur qui, dans le cours de sa vie, 'a pas eu la fatalité, pour quelques minutes de re-ard, de manquer la diligence? Une fois bien exer-és à la course rase-terre, si une voiture nous a de-ancés, ce ne sera plus pour nous qu'un jeu de atteindre.

Par le moyen de la *course rase-terre*, un homme e taille ordinaire pourra facilement, une fois ancé, faire des pas de trois mètres de longueur.

Tant pour augmenter l'essor de cette course que our donner de la grâce à ses mouvements, le corps oit se relever progressivement à chaque pas en fai-ant l'*élasticité verticale* (pag. 22); puis le *jeu d'es-or* viendra y ajouter son pouvoir, surtout si cet an de la volonté vient à la suite de ce mouve-ent du corps lorsqu'il s'élève et s'avance.

Comme pour les exercices composés, il est utile, our la *course rase-terre*, de suivre les principes de *boxonne* (pag. 150), c'est-à-dire ne faire d'abord ue de petits mouvements et leur donner de plus en lus d'élan, afin d'arriver progressivement à vaincre s difficultés d'une course à grande vitesse.

—

COURSE CONTRE LE VENT.

Lorsqu'un vent impétueux vient s'opposer à notr marche, nous n'avons, pour vaincre cette résistanc par les moyens naturels, que deux forces à établi l'une avec les bras, l'autre avec les jambes : la pr mière est de jeter les bras en arrière assez rapid ment pour que les mains, en frappant sur l'air, trouvent un appui, ce qui est peu réalisable par grand vent dont la rapidité est quelquefois telle q le mouvement de nos bras ne pouvant la dépasser vitesse, ne peuvent, par conséquent, y trouver appui.

La force que peut produire les bras étant insuff sante, nous y joindrons une force plus grande q nous obtiendrons par la projection du poids d jambes.

Partons d'un principe : si nous attachons un poi à chaque bout d'une corde, et qu'ensuite nous la cions un de ces deux poids, l'autre poids sera e traîné aussitôt que la corde sera tendue ; donc, si pied, qui représente un certain poids, est lancé av force, il entraînera le corps.

Pour mieux nous rendre compte de la puissar de cette force d'entraînement du corps, nous n'a rons qu'à attacher à chacun de nos pieds un co pesant, les lancer avec force, et nous serons e traînés à chaque projection en proportion de la p santeur du poids et de la force de cette pr jection.

Nous voyons par ce principe qu'il serait utile, pour jours de grand vent, de mettre nos plus fortes aussures.

La *course contre le vent* s'établit par le *jeté talonnier* (p. 18), en ayant soin de le faire le plus élevé ssible, puis le terminer avec lenteur par un *jeté plongé* (pag. 16). Ces deux *jetés* doivent être accompagnés du *tour de hanche* (pag. 16) et du *tour bras* (pag. 29), en dirigeant l'impulsion du côté l'on a le plus de résistance à vaincre.

Le corps devra s'abaisser, le plus possible, afin le vent ait moins de prise sur notre équilibre, et si en donnant au pas plus de longueur, obtenir s de force pour la projection de la jambe.

Le *jeté talonnier*, le *tour de hanche*, imprimant au ps le *balancement horizontal* (pag. 21), font qu'il le, pour ainsi dire, à travers le vent et y pénètre c plus de facilité.

'objet le plus incommode, par un grand vent, est, s contredit, le chapeau ; car il n'est peut-être un individu qui n'en ait maudi l'usage lorsque, un coup de vent, il s'est vu subitement décoiffé u, de plus, son chapeau, en roulant vers une voi-, lui donner l'appréhension d'être obligé de s'en urner avec un chapeau qui pourra donner à er qu'il a été victime d'une batterie ; et ce n'est tout, car pour toute condoléance des désagré-ts qu'il éprouve, un public moqueur l'écrase de ires ironiques.

e ce chapeau si incommode lorsque le vent lfe avec force, nous allons tâcher d'en faire d'une utilité par un moyen très simple.

Nous placerons ce chapeau sur la poitrine en four rant ses bords dans le devant de l'habit ou du gilet, e ayant soin de se boutonner à hauteur convenable.

Si à cette place où nous avons cru assujettir notr chapeau, un vent furieux venait nous le disputer, nou aurions une autre ressource : celle d'appuyer le mer ton sur le bord de ce chapeau, et la seule partie d tour de son bord qui n'était pas maintenue se trou pincée par cette espèce de tenaille. Alors quel est vent qui pourrait l'arracher de cette place ?

Ce moyen improvisé de placer le chapeau de sor qu'il ne nous incommode plus, nous donne un aut avantage, celui de diminuer la surface de la poitrin par conséquent, offrir moins de résistance à l'air, nous épargner une partie des efforts que nous avo à faire pour y pénétrer.

Ce moyen simple de faire d'une chose incommo deux utilités, semble se présenter naturellement l'esprit ; car nous voyons l'habitant des campagn lorsqu'il est chargé d'un faisceau de paille, et qu est surpris par la pluie, prendre un bâton, le four dans le milieu de ce faisceau, lier un de ses bo sur le bâton, prendre d'une main l'autre bout bâton, glisser l'autre main dessus, de sorte que paille s'écarte en forme de parapluie, et par ce si ple moyen être moins gêné pour porter cette paille pouvoir marcher à couvert.

Nous n'en resterons pas là pour utiliser le moy du chapeau assujetti sur la poitrine. Se trouvan la hauteur de la portée des bras, pouvant même monter et descendre à volonté par le moyen qu se boutonne plus ou moins haut, ce chapeau s

ur nous une espèce de pupitre, pouvant monter et scendre comme dans une coulisse. Quel avantage ur l'homme studieux, de n'avoir plus à s'inquiéter, ns le cours de ses promenades de campagne, nment il soutiendra son cahier s'il veut écrire ns être assujetti à s'esseoir, et encore s'il s'asseoit, disposition du terrain ne lui permet-elle pas tou-rs de prendre un appui commode sur ses genoux? ppui que le chapeau nous fournit n'a pas cet in-ivénient : que nous soyons assis ou debout, il se uve toujours à la portée de nos bras.

Les plus petits moyens échappent quelquefois. Il ive souvent que le vent souffle; au moment il est venable de tenir son chapeau à la main. Nous pellerons pour ce cas la manière la plus simple le tenir avec fermeté sans être exposé à en briser bords.

On prendra le chapeau par le côté comme pour en er le bord dans la main. Le bout du pouce dans térieur appuie sa jointure sur l'arête du chapeau se trouve soutenue sur le dehors par les doigts poussent le bout des ongles dans l'angle où le l du chapeau prend naissance. En le tenant i, un bord de chapeau d'une grandeur moyenne, nt pressé de nulle part par la main, ne peut être rioré en aucune manière; on n'a pas même à éhender que la chaleur du pouce vienne ternir rniture intérieure, car le bout du pouce peut ver et ne porter que sa jointure sur l'arête du peau.

e chapeau ci dessus pris de cette manière, quoi-par un seul point, n'en sera pas moins bien

tenu ; et si l'on veut le maintenir avec plus de fermeté, le bout du pouce appuiera dans l'intérieur ; de leur côté, les doigts presseront avec le dessus des ongles, et le chapeau ainsi placé entre le pouce et le bout des doigts se trouvera pris comme dans une pince. Puis pour éviter le vacillement du chapeau, l'index se détache, s'étend, et on lui fait prendre son appu où il porte naturellement, en ayant soin de ne pas le laisser glisser contre le sens de l'étoffe, afin de ne pas ternir son apprêt.

Ce que nous venons d'indiquer pour garantir le chapeau du danger qu'il court lorsqu'il fait du vent ne suffit pas ; nous avons encore à le garantir de la pluie, car il peut tomber une averse au moment où l'on s'y attend le moins. Il serait donc utile de trouver le moyen de garantir le chapeau de la pluie et de s'en garantir soi-même, sans être obligé de se charger d'un parapluie qui devient gênant lorsque le beau temps reparaît, surtout par la crainte que l'on a de l'oublier, si l'on s'arrête à quelque endroit.

Si pour se garantir de la pluie il ne suffisait que de faire concorder ensemble certains mouvements ce serait notre affaire ; mais ne pouvant arriver à ce but sans un appareil, nous comptons sur le zèle de nos inventeurs pour nous en confectionner un comme l'on pourrait dire celui-ci : On prendra un rond de taffetas ciré du diamètre d'au moins une épaule à l'autre, et dont le bord serait soutenu par une petite baleine qui serait disposée de manière qu'en la poussant les deux bouts puissent couler l'un sur l'autre pour resserrer le taffetas comme on le ferait par le moyen d'une coulisse pour réduire sa dimension, de sorte que ce petit appa

eil puisse entrer dans le chapeau et lui servir de oiffe.

Maintenant le moyen d'assujettir sur le chapeau ette espèce de parapluie est très simple : On pratiuerait une seconde coulisse d'après le même prinipe et qui formerait dans le grand rond un petit ond, mais assez grand pour servir de coiffe extéieure au fond du chapeau, et l'on n'aurait plus qu'à errer cette petite coulisse pour maintenir cet appaeil sur le chapeau, puis en faire autant de la grande oulisse pour la mettre en rapport avec la petite. n pourrait consolider cet appareil par des petites s, que l'on n'aurait qu'à tourner pour les faire piier dans le chapeau.

Pour compléter ce petit appareil à double usage, ous le retournerons pour le mettre dans l'intérieur chapeau, et les pointes feront l'office des points coutures que les chapeliers font ordinairement ur assujettir la coiffe dans l'intérieur du chaau.

Maintenant, pour ne pas être exposé à voir ce uveau parapluie enlevé par une bourrasque, il set très facile d'établir une espèce de jugulaire inible, par le moyen d'un lacet noir assujetti à l'inieur du chapeau, et que l'on ferait passer derrière oreilles pour l'agrafer sous le menton.

Ce parapluie de nouvelle invention, pouvant aussi vir de parasol dans nos promenades de campa, pourrait en outre par sa forme remplacer une beille dans le cas où nous aurions à transporter lque chose de léger, tels que fleurs ou fruits iers.

COURSE A LA VOLLETTE.

Cette course s'établit par le *jeté talonnier* (p. 18) et la *vollette* (pag. 30), en imprimant tous les trois pas une forte pression sur l'*élasticité verticale* (pag. 22), pour qu'à chacune de ces distances le corps se soulève et se porte en avant avec le plus d'essor possible. Pour aider cet entraînement du corps, les bras donnent une forte impulsion sur l'*élasticité verticale* en même temps et à chaque même distance, sans oublier le *jeu d'essor* (pag. 38), qui toujours doit suivre les divers élans quand le corps se transporte avec vitesse.

La *course à la vollette* est destinée à être employée de temps à autre pour se soulager de la continuité des mêmes mouvements d'une autre course et aussi lorsqu'une jambe est plus fatiguée que l'autre ou une chassure plus usée d'un pied. Dans ces cas, l'impulsion se produit tous les quatre pas.

Par cette seconde manière de courir qui donne toujours l'impulsion du même côté, il sera facile d'égaler la force des deux jambes en ne faisant le pas de départ que du côté le plus fort.

La *course à la grande vollette* pourra être d'un grand secours aux personnes qui boitent.

COURSE BALANCÉE.

La *course banlancée* ne diffère d'une course ordinaire que par la variation de tenue que nous imprimons au corps durant le parcours d'une certaine distance : par exemple, pour faire d'une course -

dinaire une *course balancée* : Nous prenons le *jeté ta-bonnier* (pag. 18), et tel mouvement de bras que nous ugerons à propos, mais de préférence celui que nous allons indiquer. Puis nous partons par une enue droite pour nous incliner et raccourcir le pas le plus en plus, et aussi en augmentant de plus en plus la rapidité de la marche, lorsqu'arrivé à une rentaine de pas le corps reprend progressivement a première tenue et son premier pas durant le court rajet d'une autre trentaine de pas, et ainsi de uite.

Pour accompagner ces divers mouvements du orps et des jambes, les bras font l'*aillette* (pag. 27), fin d'aider le corps à se soulever lorsqu'il est dans a tenue droite, et à mesure qu'il se penche, les ras se détachent l'un de l'autre, les mains prenent par degrés la *poignette* (pag. 35), en se rapprohant petit à petit des épaules, et dans cette posion balance en liberté pour soutenir l'équilibre du orps lorsque sa pente est au plus bas, puis trente as plus loin, ils ont comme le corps repris leur remière position pour recommencer cette variation e mouvement à chaque même distance.

La *course balancée*, qui soulage le corps en vaant sa tenue, peut servir d'étude pour comparer s différentes tenues et choisir celle qui s'approprie mieux à notre disposition.

COURSE VOLTIGEANTE.

La *course voltigeante* est une espèce d'exercice mnastique hygiénique destiné pour les personnes

non sujettes à l'agitation, et qui d'ordinaire sont in commodées par trop d'embonpoint.

Cette course s'établit de cette manière : Pour bien entretenir la souplesse du corps et le *fil de l'équi libre* (pag. 20), indispensable pour bien exécuter cette course, on fait d'abord le *jeté talonnier* (p. 18 et lorsqu'on a bien pris la continuité de l'élan, l'o commence la *voltigeante*. Le corps prend la tenu droite, et comme assis sur sa base, il suit avec aban don les mouvements qui le transportent.

La jambe fait le *grand jeté* (pag. 15), tendant a *tour de hanche* (pag. 29), et pour soulever le corp par degrés, le pied fait l'*élasticité verticale* (p. 22 par deux ou trois impulsions progressives, aidées p le *vacillement musculaire* de la jambe et suivi du r *bondissement latéral* (pag. 19). Les bras font l'*épaul* (pag. 29), les avants-bras se soutiennent horizont lement en conservant leur *laisser-aller* (pag. 31 les mains s'étendent et vacillent horizontaleme comme pour planer sur l'air. Ce mouvement, q doit se faire de continu, est remonté par impulsion chaque pas en faisant suivre ces mouvements du *j d'essor* (pag. 38), indispensable pour s'épargner fatigue que peut causer la *voltigeante*.

Voilà toute la théorie de la *voltigeante* que no aurions pu nommer *course de tenue*, car le cor peut se maintenir droit, même lorsque ses mouv ments sont des plus prononcés; de plus, elle don l'occasion d'égaler l'activité des bras, car elle f ressentir la moindre différence dans leurs mouv ments.

La *voltigeante* n'a pas l'avantage, comme la p

part de nos exercices, d'en pouvoir réduire les mouvements jusqu'au point de produire, à la vue, l'effet d'un exercice ordinaire : aussi doit-on réserver cette course pour la campagne, ou pour les espaces qui nous laissent pleine liberté : là où l'on peut, sans craindre la critique, se donner du mouvement pour entretenir sa gaité, et surtout sa santé.

CHAPITRE VI.

—

Marche sur les terrains accidentés

—

MARCHE
SUR L'ARÊTE DES TROTTOIRS.

Cette marche s'établit de cette manière : Lors qu'on est sur le bord du trottoir, le pied qui est d côté de l'arête et qui doit porter dessus à chaqu pas, exécute son mouvement par le *jeté ordinai* (p. 15), en tournant la pointe du pied en dehors, en la faisant dépasser de moitié, afin qu'elle prenn son appui autant sur le montant que sur le dessus d trottoir.

La jambe du côté opposé fait le *jeté ordinai* (pag. 15), en dehors, le *jeté rétrograde* (pag. 18), *vacillement musculaire* (pag. 24), et la hanche, de côté seulement, tend à faire le *gouvernail circulai* (p. 22). Quel que soit le mouvement que les br prennent pour maintenir l'équilibre du corps da cette marche, ils doivent toujours diriger l'élan côté où le corps est le moins en danger. Les de

ouvements qui doivent le plus préoccuper la pensée ans l'exécution de cette marche, sont la hanche ui se refoule et entraîne le corps vers le dedans du ottoir, puis le pied qui frappe sur son arête pour y aintenir le corps ; on ne doit pas non plus négliger *laisser-aller* dans tout le côté du corps qui est sur dedans du trottoir.

Si l'on recherche l'utilité de la *marche sur le trot-ir*, on la trouve, d'abord, dans le soulagement que on doit éprouver, en posant le pied sur l'arête, après ue ce pied a été fatigué, et que les parties où il pose abituellement sont devenues sensibles. L'utilité cette marche peut encore être appréciée par celui ui veut éviter les voitures et les piétons ; car en archant sur cette place, il aura moins de chance e partout ailleurs d'être arrêté dans le cours de sa arche, et de plus lorsqu'on passe sur des trottoirs à peine deux personnes peuvent tenir de front, est-il pas agréable de pouvoir marcher de ma-ère à ne pas être obligé de descendre à chaque ncontre si l'on ne veut pas, en prenant le côté du ur, être exposé à frotter contre à chaque instant ?

La *marche sur l'arête des trottoirs* devrait être mise usage, de préférence à toute autre marche, par ux qui travaillent dans le bâtiment. Ils s'habitue-ent aux mouvements à faire pour conserver leur uilibre lorsqu'ils sont obligés de marcher sur des ords où les pieds peuvent à peine se placer.

—

MARCHE SUR LES CHEMINS RABOTEUX.

Cette marche diffère peu de la *régulière* (p. 10 nous aurons seulement à élever le pied davanta pour éviter les éminences de terrain et les cor étrangers contre lesquels il pourrait buter.

On devra, en outre, tenir la pointe du pied en d hors, afin qu'en s'avançant dans une position obliq si elle frappe contre quelque chose qui résiste, grande élasticité que cette position lui donne la fa rebondir par son jeu de ressort, et qu'ensuite petit vacillement que le pied éprouve vienne, prolongeant la secousse, lui procurer du soula ment.

Puis le *rebondissement latéral* (pag. 19), en p longeant l'élévation de la jambe, l'éloignera dav tage du danger et lui épargnera de la fatigue en l dant ainsi à se soulever.

Le pied devra se lever en plein abandon, de m qu'il a été dit à la *montée de l'escalier* (pag. 92), de ne pas être en danger par sa résistance de l' crocher aux parties saillantes des objets qui pourra lui faire obstacle.

Les mains, en faisant la *poignette* (pag. 27), n quent la mesure du pas qui doit se faire en cad autant pour y donner de la légèreté que pour f lever le pied avec plus de subtilité.

Du reste, on se conformera au principe de la *c te continue* (pag. 104), c'est-à-dire que le corps

on entier s'abaissera et s'élèvera, afin qu'en faisant arier sa pente elle soit moins sujette à l'entraîner.

Mais sur un chemin raboteux le pied ne trouvant as toujours le même aplomb que sur l'escalier et tant sujet à se poser sur un appui qui lui échappe, corps devra s'abaisser avec douceur pour se re-ver par le *jeu d'essor* (pag. 38).

On devra surtout suivre ce principe de la *chute ntinue*, que le corps lorsqu'il est en marche doit ujours être soutenu sur un seul pied; autrement rsque le pied se pose, si son mouvement va se re-oduire à l'autre pied et qu'il soit sur un appui in-rtain, cet appui s'ébranle, et l'on est en danger de ute.

On ne saurait trop s'exercer à cette sorte de mar-e dont le besoin peut se rencontrer fréquemment ssi bien à la ville qu'à la campagne. Je citerai rticulièrement que plusieurs fois le même jour, i eu l'occasion d'employer avec succès différentes arches destinées au chemins accidentés. Entre au-s, étant pressé de traverser un boulevart chargé cailloux pour le macadamiser, la *marche sur les lloux*, dont nous donnerons bientôt le détail, t à mon aide pour ménager mes jambes et ma aussure en m'évitant de forcer le pas pour soutenir n équilibre.

Plus loin, un propriétaire étendant son droit jus-'au-delà de sa maison, avait fait décharger du sa-jusque passé le trottoir. Plus, un homme, avec e pelle, ramassait ce sable pour le rapprocher de maison. Tout cet appareil prenant de l'espace, igeait les passants à se détourner de leur chemin. puis la pratique des marches confortables, n'étant

pas plus habitué à me retarder dans mes courses po un si petit obstacle, et me croyant en droit d'all directement sur le chemin des piétons, j'allai dro par le pas de la *marche sur le sable* dont nous a lons parler à son tour, et je passai sur le sable d vant le propriétaire à qui je demandai pardon pre qu'en courant sans prendre le temps de recevoir réponse d'usage : *Monsieur, il n'y a pas de mal.*

Je n'eus pas fait cent pas, que juste le même ob tacle se présente ; mais seulement, il eût été plus s rieux pour quiconque eût été étranger à nos ma ches, car c'était du charbon de terre. Je me rapp lai à propos de la *marche sur les chemins raboteu* aussi malgré l'étendue que présentait ce charbon, malgré l'homme qui le ramassait, j'allai d'un pas l ger d'un bout à l'autre du chemin charbonné, de chemin mouvant par un équilibre bien entreten tandis que l'homme à la pelle, furieux de voir c son charbon se cassait quelque peu, paraissait d posé à m'adresser quelque apostrophe ; mais p sant sans doute être vengé en me voyant tomber l garda le silence jusqu'à ce que j'eus fini cette tr versée charbonnière, où il éclata par ces paroles i tenaient un peu du chemin raboteux : *S.... dans r de corde!* N'ayant pas fixé l'individu, et pensant e c'était quelqu'un au courant de ma gymnastique e me retournai et fus surpris de voir une figure étr gère et en pleine humeur de gaité. Un tel résul me donna à penser qu'une marche sur ce sol ing outre son utilité, pourrait être employée com exercice d'agrément ; aussi pouvons-nous compr dre la *marche sur les chemins raboteux* au nombre marches confortables.

MARCHE
DANS LES BROUSSAILLES.

La *marche dans les broussailles* s'établit comme
lle ci-dessus, à l'exception que dans celle-ci, la
inte du pied doit être tenue dans la direction de
marche, afin qu'en s'avançant par sa partie la plus
guë, le pied pénètre mieux dans les broussailles.

Pour vaincre la résistance que le pied pourrait
ncontrer dans les broussailles, le corps établira
e force pour soulever la jambe par le moyen du
ondissement latéral (pag. 19), fortifié par le *tour*
hanche (pag. 29). Ces deux derniers mouvements
tifient tellement l'élan de la jambe, que le pied
it sans éprouver de fatigue enlever et briser des
nchages qui offrent une certaine résistance, moyen-
nt, toutefois, qu'il soit recouvert d'une forte chaus-
re.

On aura soin, en marchant dans les broussailles,
lever le pied par le talon en laissant la pointe du
d à l'abandon pour qu'elle glisse mieux contre
branchages auxquels elle serait en danger de
crocher si elle conservait de la résistance. Si l'on
erve bien la *concordance des mouvements* (p. 23), et
les jambes se lèvent par un balancement bien
encé, on sentira dans son pas une légèreté, une
ce sans fatigue.

On sentira d'autant plus de force et d'autant moins
fatigue que le corps établira son balancement de
ite à gauche, de sorte que sa pente seule fasse

contre-poids pour continuer l'élévation de la jamb et l'on frayera plus facilement son chemin dans le broussailles.

De même que la *marche sur les chemins raboteux* l'on pourra faire de la marche ci-dessus un exercic confortable en l'appliquant à divers jeux, tel que c lui de jouter à qui abattera le plus de broussaill ou autre chose analogue. On appellerait ce jeu l *joute aux broussailles.*

On pourrait encore, sous la dénomination de je de *ballonnette*, établir un exercice pour entretenir souplesse et la légèreté des jambes de la jeunesse p le principe ci-dessus.

On suspendrait une de ces grosses balles dites *ba lons*, à un cordon attaché sur la poitrine, et descen dant jusqu'au-dessus du pied. Puis l'on se me trait en cadence par le pas de la *marche dans broussailles* pour faire sauter le ballon d'un pied l'autre en comptant les coups tant que le ball frapperait sans interruption d'un pied sur l'autr

Lorsqu'on marcherait en faisant cet exercice, appellerait ce jeu la *marche à la ballonnette ;* et si marche prenait une certaine rapidité, ce serait *course à la ballonnette.*

La *ballonnette* pourrait aussi se jouer le ballon éta en liberté : dans ce cas, on le lancerait contre le m comme pour jouer à la balle ; mais au lieu de le fa rebondir de la même manière avec les mains, on servira d'un pied, quelquefois des deux à tour de rô et le grand principe du jeu sera de ne pas perdre cadence.

Nous pourrons pousser plus loin le jeu de la *b*

onnette, en l'employant dans une espèce de mar-
che gymnastique, toujours par notre pas balancé;
nous placerons des chaises de distance en distance
en les tournant de côté et la dernière de face. Les
chaises ainsi placées seront pour nous un chemin
raboteux, dont les éminences seront un peu élevées;
mais pour nous, ce ne sera pas un obstacle, car avec
ce moyen du *rebondissement latéral* (pag. 19), aidé du
our de hanche (pag. 29), la jambe pourra se lever
à la hauteur de la chaise et le pied s'y posera faci-
lement comme pour marcher de plain-pied. Puis l'on
fait un pas ou deux pour s'avancer jusqu'au bord
de la chaise en marquant la cadence pour redescen-
dre sans perdre le balancement cadencé des jambes,
remonter et suivre ce chemin raboteux improvisé
jusqu'à ce qu'on soit arrivé au dos de la chaise qui
forme barrière.

Ce dos de la chaise serait un obtacle à notre mar-
che, si dans nos promenades à la campagne, nous
n'avions exercé nos jambes à marcher sur des ter-
rains inégaux.

Ce dos de la chaise sera pour nous une marche sur
laquelle nous poserons le pied de manière qu'il porte
d'aplomb, et sans perdre la cadence ; la jambe et la
pointe du pied s'allongent assez pour regagner la
terre. Si, arrivé là, le balancement cadencé n'a pas
été interrompu, on sera assez fort sur la *marche sur*
chemins raboteux pour y établir le *jeu de ballon*,
et l'on pourra, dans ce cas, nommer le *jeu de la*
grande ballonnette, pourvu que nous ne négligions
pas, toutefois, le mouvement des bras en tenant les
coudes au corps, en élevant chaque avant-bras dans
le même temps et du même côté que la jambe, qui

doit tendre à faire le *tour de hanche* (p. 29), et toujours en les faisant balancer de manière qu'ils accompagnent l'équilibre du corps. Puis l'on prend un ballon, et si l'on parvient à le faire sauter d'une main à l'autre sans interruption, en marchant d'un bout à l'autre de ce chemin raboteux, on n'aura pas manqué la *grande partie de ballonnette*.

MARCHES SUR LES SABLES, SUR LES TERRES LABOURÉES ET SUR LES NEIGES.

Pour marcher sur ces terrains qui retiennent le pied on prendra le pas des marches précédentes et surtout celui de la dernière, à l'exception que la pointe du pied doit être tenue levée lorsque le talon se pose. Quand le pied sera fortement engagé, on portera son attention à lever ce pied progressivement, c'est-à-dire qu'on élèvera le talon avec douceur afin d'éviter la fatigue que l'on éprouverait à l'arrachant avec rapidité. Aussitôt que l'on sentira qu'il se dégage, on augmentera de plus en plus l'élan qui doit soulever la jambe, et la pointe du pied devra aussi de plus en plus prendre le *laisser-aller* pour finir par un abandon complet ; et pour que les corps étrangers qui pourraient rester sur le pied tombent avec plus de facilité, on devra, en outre, porter son attention à ce qu'il finisse par se lever avec beaucoup de subtilité, pour ne pas laisser à la pointe du pied le temps de s'engager, et aussi parce que ce mouvement étant fait avec rapidité lorsque le pied est à l'abandon, il éprouve une secousse qui le dégage de ce qui pourrait le surcharger.

Ces différents pas appropriés aux différentes dispositions de terrains, et par lesquels on peut, à l'occasion, se transporter avec une certaine vitesse, seraient très propices au rétablissement de la *course au clocher*, qui depuis longtemps est tombée en désuétude, sans doute par la cause de la fatigue qu'elle faisait éprouver en courant par le même pas à travers la campagne sur des terrains accidentés ; cependant l'exercice de la *course au clocher* serait utile aux personnes qui, comme les chasseurs, sont exposées à cette éventualité de dispositions de terrains.

MARCHE POUR GRAVIR LES MONTAGNES.

Pour *gravir la montagne*, on doit jeter la cuisse le plus haut possible, en tendant à faire le *tour de hanche* (pag. 29), et la pointe du pied est un peu soutenue.

La jambe à l'abandon retombe naturellement sur le derrière du talon, auquel on doit imprimer une impulsion, afin qu'il fasse entaille dans le terrain pour y trouver son appui, si toutefois ce terrain n'offre pas trop de résistance ; autrement la pointe du pied se tourne en dehors au moment où le talon pose pour le faire pirouetter afin que s'il frappe sur un corps dur, son pirouettement le fasse rouler jusque dans une cavité pour y trouver son appui. Ces mouvements seront accompagnés de la *poignette* (pag. 27) et du *jeu d'essor* (pag. 38).

Si la montagne est très escarpée, on forcera le *tour de hanche;* le corps s'abaissera et s'inclinera en avant ; puis, portera son poids tantôt à droite, tantôt à

gauche, pour aider tour à tour chaque côté lorsqu'il prend son point appui pour s'élever.

Pour soulever le corps avec une grande facilité, on s'y prendra de cette manière : Les mains feront l'*accrochette* (pag. 25); elles se poseront sur le genou, et quand le corps aura pris son élan afin de se soulever, elles appuieront par impulsions pour continuer cet élan. Le corps, qui se sera porté en avant après que le pied aura pris son appui, reprendra un second élan lorsque les mains s'appuieront sur le genou.

Nous pourrons augmenter l'essor dont le corps a besoin pour s'élever sur la montagne, en appuyant les mains vers le dedans du genou pour diriger leur impulsion légèrement vers le dehors, afin que la jambe prenne une *élasticité oblique* (pag. 22) qui reporte le corps, par balancements, du côté opposé.

Ces divers élans, accompagnés de balancements qui font vaciller le corps, le portent de droite à gauche pour le soulever et le transporter, nous aident comme par enchantement à gravir la montagne, surtout si le *jeu d'essor* (p. 38) prolonge chaque élan, et qu'il soit soutenu par une autre espèce d'élan : le chant d'un couplet quelconque approprié à cet exercice, car en fredonnant ces seuls mots :

Eh ! la montagne !...

on sent que le corps se soulève avec plus de légèreté surtout en poussant l'élan de la voix vers la fin de l'élan du corps, et que l'on y mette de plus en plus de force à chaque fois que l'on recommence la première note par coup de gosier ; aussi devrait-on se

re les principes ci-dessus si jamais l'on instituait es joutes à courir sur ce terrain escarpé.

Cet appui que le corps prend de droite à gauche, ıdépendamment de ce qu'il le facilite à se soulever, ıi donne une sécurité; car il ne court pas autant e dangers que par l'appui ordinaire, qui porte ɔut le poids du corps du côté de la descente de la ıontagne.

Si l'escarpement de la montagne réclame notre rudence, le pied ne quittera son appui qu'après avoir issé le temps à l'autre de prendre le sien, et dus-ons-nous faire de notre jambe une espèce de pio-ıe, nous devrons sonder le terrain jusqu'à ce que ɔus puissions monter avec sécurité.

MARCHE POUR DESCENDRE LES MONTAGNES.

La *descente de la montagne* s'exécute par le *jeté tenue* (pag. 17), tendant au *jeté talonnier* (p. 18), y mettant plus de douceur que pour les chemins ts; en outre, la jambe doit fléchir en proportion la pente du terrain et de la longueur du pas que ı veut prendre, afin que l'autre jambe puisse s'é-dre assez pour regagner ce terrain que la pente éloigne, sans être obligé de pencher le corps avant, car il est toujours dangereux de porter le ds du corps de ce côté, vu que le moindre choc t déterminer une chute qui nous précipite au bas a montagne.

Nous reconnaissons l'utilité d'employer le *jeté de ue* pour descendre une pente en ce que le pied,

pour faire ce jeté, ne quitte pas son appui que l'autre n'ait pris le sien; nous reconnaissons aussi l'utilité de faire ce jeté tendant au *jeté talonnier*, parce qu'en portant le talon en dehors, celui-ci revient par balancements pour faire, comme à la montée l'office de pioche, et que de plus venant frapper obliquement, nous ne courons le risque que de tomber sur le côté.

Ces chutes, d'ordinaire, n'arrivent que si le talon frappe contre un corps dur; aussi quand le terrain soit pour cette raison ou pour celle de la pente, nous donne quelques appréhensions, devons-nous abaisser le corps le plus possible, afin qu'en cas de chute, étant plus près du sol, le choc soit moins rude.

Pour descendre une montagne escarpée, sur laquelle le terrain ne permet pas au talon de faire entaille pour y prendre son appui, nous n'avons qu'à ralentir notre marche et nous abstenir de tout mouvement qui mette le pied en danger de glisser, et de plus, comme il a été dit ci-dessus, rapprocher le corps le plus possible du sol.

Pouvant être entraîné trop rapidement sur une pente et courir le danger d'une chute, nous allons donner deux moyens, l'un pour rendre la chute moins dangereuse, et l'autre pour l'éviter; le premier est des plus simples : lorsque le corps est lancé à grande vitesse, si l'on s'abaisse tout à coup, comme pour s'asseoir, le poids du corps se reporte en arrière. On est sauvé de tout danger, et l'on en est quitte pour se relever.

Le second moyen demande plus d'agilité : Lorsqu'on se sent entraîné involontairement, on jette

jambe de l'autre côté du corps; il fait un demi-tour, sur le talon ; la direction de sa pente se tourne du côté de la hauteur, et l'autre jambe n'a plus qu'à faire son demi-tour ; l'on n'a plus qu'à faire un autre demi-tour avec douceur pour se retrouver comme au départ de la descente. On peut sans crainte faire ce petit tour de gymnastique ; car si l'on perd l'équilibre, c'est toujours du côté de la hauteur, et les mains se trouvent si près du sol qu'on n'a, pour ainsi dire, qu'à se poser dessus pour se remettre debout.

Si en descendant une montagne, on se trouvait chargé d'un paquet d'étoffe quelconque, il serait bon de le tenir de manière qu'en cas de chute on se trouvât assis dessus, ce qui transformerait cette chute en un effet de repos.

On pourrait se familiariser à cette sorte de chute en en faisant un exercice d'amusement à exécuter devant des amis qui n'en auraient pas connaissance, et dont on voudrait éprouver la sensibilité. En usant du moyen ci-dessus, on n'aurait qu'à se laisser tomber comme par accident, et l'ami qui, pour parer à cette chute, accourra tendre la main, on devra deux fois serrer cette main bienfaisante !

Pour descendre des pentes rudes, il est des personnes qui prennent un faisceau de branches d'arbres, pour s'asseoir dessus à califourchon, puis elles prennent le bout des branches par devant pour maintenir leur équilibre et aussi pour profiter de leur flexibilité qui vient adoucir le mouvement lorsqu'elles se penchent en arrière pour y porter le poids du corps, et dans cette position elles se laissent couler à l'abandon de même que sur un traîneau. Lorsqu'elles veulent rendre la course moins rapide,

elles portent le poids du corps sur un des côtes du traîneau; de ce côté, elles posent le pied à terre, il retient le faisceau qui fait un demi-tour sur ce pied qui lui sert de pivot, et le frottement qui s'établit a bientôt ralenti la rapidité de la course.

Ce moyen peut très bien être employé sur une montagne couverte de neige; mais sur une descente caillouteuse, les petites éminences de terrain qui peuvent à chaque instant se trouver entre les branches qui glissent dessus, sont un obstacle pour la continuité de la course.

Il est donc utile, lorsque nous voulons improviser un traîneau, de trouver quelque chose qui puisse glisser facilement sur un sol inégal, ce qui nous sera très facile, même en simplifiant le moyen ci-dessus : une seule branche d'arbre nous suffira pourvu qu'elle ait la forme d'une fourche. C'est près du nœud qui réunit les trois branches que nous devrons nous poser à califourchon, en tenant dans nos mains le manche de cette fourche, pour faire avec plus de facilité, comme du faisceau, c'est-à-dire profiter de la flexibilité de la branche pour nous retenir en élasticité lorsque nous nous penchons en arrière afin de ne pas être en danger de rouler au bas de la montagne.

Notre traîneau rustique peut encore très bien nous conduire sur un terrain sablonneux. Ce nœud, en glissant sur le sable, y forme un sillon. Les deux branches de la fourche qui viennent progressivement élargir ce sillon, écartent les cailloux qui pourraient nous faire obstacle; la partie la plus écartée de cette fourche qui se trouve du côté où nous avons le plus besoin d'élargir notre appui

qui semble là tout exprès pour nous empêcher de verser à droite ou à gauche, est un avantage réel. Si nous ajoutons à cela que nous ne sommes plus, comme sur le faisceau, en danger de voir se détacher les branches, nous sommes tentés de dire qu'il faut toujours donner la préférence à ce qui sort des mains de la nature.

Les terrains pittoresques, comme ceux des montagnes, ont quelque chose qui égaie l'esprit; aussi voyons-nous dans la plupart de nos jardins de plaisance des montées factices, sous la forme de monticules qui conduisent à des belvédères, dans le but de mieux disposer aux amusements.

Les personnes qui ordinairement fréquentent ces jardins pour leur plaisir ne pourraient-elles pas sur les montées de plaisance trouver leur agrément, en exécutant le genre d'exercice ci-dessus, un peu rustique à la vérité pour les personnes habituées aux usages de la ville, mais parfaitement en harmonie avec ces exercices naturels si utiles à la santé, et qui ont entre autres utilités, celle de nous préparer pour le cas où nous aurions à descendre des montagnes.

Dans cette vue du plaisir utile à la santé, la branche d'arbre dont nous venons *de parler* et sur laquelle nous descendons à l'abandon, serait préférable à ces chars roulant dans des coulisses sur ces montagnes russes que l'on a instituées au commencement de ce siècle dans les jardins publics destinés aux divertissements. Nos dames trouveraient peut-être qu'elles ne sont pas assez garanties sur ces branches d'arbres en guise de traîneaux, et leurs

maris pourraient se plaindre que cette espece d fourch e sur laquelle leurs femmes seraient assises, e dont le manche soutenu dans leurs mains forcerai la robe à s'entortiller autour des jambes; les maris disons-nous, pourraient se plaindre que la robe de leu femme prend un peu trop la forme de culotte, aus proposerons-nous à ces dames une autre espèc de traîneau rustique, qu'elles trouveront souve sous leurs mains : c'est un banc, qu'elles n'auro qu'à renverser pour se mettre dessus ; puis, se lai ser dégringoler jusqu'au bas de la montagne, e ayant eu soin, toutefois, de choisir un de ces banc de campagne composés seulement d'une planche de quatre pieds, afin de pouvoir s'y placer conven blement, et aussi de le prendre de longueur conv nable, de manière que les pieds puissent être reten par les pieds du banc et que le dos se trouve a puyé contre les pieds de derrière de ce banc. C exercice, que nos petites maîtresses trouveront pe être trop campagnard pour en faire usage, aur cependant quelque chose d'homœopathique po calmer les agitations nerveuses dont, à la ville, ell ne peuvent se soulager.

Ce genre d'exercice pourrait encore s'exécu quand même l'on serait privé de banc, car il po rait être remplacé par un coussin élastique, ou t autre objet présentant la même douceur ; comme a été dit plus haut en cas de chute en descendant montagne, chaque main tiendrait un bout du co sin, en le plaçant sur les reins et assez bas pour q puisse servir de siége. Avec cet appareil, en se nant debout, les jambes un peu fléchies, et en é tant de porter le poids du corps en avant, on pourr

descendre une pente à grande rapidité, non pas positivement sans danger de tomber, mais sans danger de se faire du mal ; car étant bien lancés, si nous tombons avec le coussin tenu convenablement, nous nous trouverons assis dessus, et il pourra nous transporter en glissant encore à une certaine distance sans que nous éprouvions plus de fatigue que si nous allions ainsi dans un char rembourré.

Les personnes qui auront un plus grand besoin d'exercice pourront compléter ce jeu gymnastique en se laissant tomber volontairement tous les deux ou trois pas, pour se relever ensuite par rebondissements. Pour y réussir avec plus de facilité, elles devront, pour se remettre debout, raccourcir une jambe et la faire appuyer en dehors afin qu'elle rejette le corps par balancements sur l'autre jambe que l'on aura étendue et qui en se relevant aura fait avancer le corps d'un pas. Par ce moyen, l'on pourra avec une certaine élégance tomber à chaque pas, ce qui représenterait une seconde *chute continue*, pour faire pendant à celle dont nous avons donné le détail page 104 : dans celle-là, on tombe debout ; dans celle-ci l'on tomberait assis.

MARCHE POUR LONGER LES COTES.

Pour marcher le long des côtes, nous aurons, comme en allant sur l'arête des trottoirs, à donner à chacune de nos jambes un mouvement particulier afin de leur faire établir un plan oblique qui les mettra en rapport avec la pente du sol ; autrement le corps, pour se tenir droit, serait obligé de faire des efforts

qui lui causeraient de la fatigue, et d'autre part cette tension forcée qui met toujours en danger de chute doit être évitée avant tout sur ce chemin dont la disposition est la plus dangereuse pour le marcheur, car la chute la plus probable étant vers la pente qui nous entraîne par le côté du corps, nous n'avons pas, comme en tombant sur le devant, la ressource de nous plier pour nous rapprocher du sol, et d'avancer les deux bras pour parer le corps.

Pour marcher sur un terrain qui est plus bas d'un côté que de l'autre, le suivre dans sa longueur et conserver notre aplomb, nous sommes obligés de raccourcir la jambe qui est du côté le plus haut, ne pouvant allonger celle qui est vers le plus bas; donc, plus nous écarterons les jambes, plus il faudra que celle du haut se raccourcisse pour que l'autre puisse regagner le terrain dont elle s'est éloignée en s'écartant.

Dans cette fausse position des jambes, nous aurons, d'une part, à les préserver de la fatigue, et de l'autre du glissement auquel les pieds sont exposés sur ce chemin dangereux. Pour arriver à ce résultat, la jambe qui doit se raccourcir fera le *jeté talonnier* (p. 18) et le *jeté rétrograde* (p. 18), en retombant sur le derrière du talon ; puis la pointe du pied en se tournant en dehors doit faire pirouetter, rouler le talon du côté de la hauteur, afin que ce mouvement lui fasse creuser son appui, et que s'il glisse en creusant cet appui, ce roulement le fasse remonter à mesure qu'il descend. Par ce moyen, lorsque la pointe du pied se baisse pour continuer le *jeté rétrograde* que le talon a commencé, elle peut appuyer avec plus d'assurance sur un terrain que ce talon a labouré

oilà le pas au complet de la jambe qui doit se rac-
ourcir ; elle n'a plus ensuite qu'à s'élever en pro-
ortion de la hauteur du terrain, faire le *tour de*
anche (pag. 29), lorsque cette élévation de la
ambe aura besoin d'être soutenue. Quant à la
mbe du côté de la pente, ne devant pas appuyer
e ce côté, son travail devient moins rude; elle
aura qu'à faire le *jeté ordinaire* (pag. 15), et ten-
re légèrement au *jeté rétrograde;* le talon doit
actement suivre les mêmes principes que le pre-
ier, c'est-à-dire qu'il doit tourner aussi du côté de
hauteur; autrement le talon qui roulerait du côté
la pente nous ferait courir le risque d'y être en-
aîné.

Étant sur une fausse position du sol, là où la
us faible réaction de mouvement peut nous préci-
er, nous éviterons d'imprimer aux bras le moindre
ouvement prononcé ; seulement chacun d'eux di-
era son impulsion vers la hauteur afin d'aider le
rps à s'y maintenir.

Pour longer des côtes peu escarpées, il suffira, du
é de la hauteur, de refouler la hanche en fai-
nt le *jeté aigu* (pag. 16); et pour des pentes très
aces, comme l'on en rencontre sur le bord des
aussées pavées, on n'aura simplement qu'à refou-
la hanche.

Nous ne quitterons pas les côtes, où l'on ne saurait
rcher avec trop de précaution, sans parler du mou-
ment à faire lorsqu'on se sent en danger de chute.
mouvement est le *jeté circulaire* (p. 15), qui, étant
avec force, porte la jambe de l'autre côté du corps,
ait faire un demi-tour, ce qui rejette son poids du
de la hauteur. Par cet élan de la jambe qui fait

pirouetter le corps, lorsqu'il penche du côté de la descente, sa pente reporte vers le haut de la côte et nous sommes sauvés d'une chute dangereuse car si ce pirouettement nous faisait perdre l'équilibre le corps qui serait jeté sur la hauteur ne pourrai qu'éprouver un choc très doux.

Le corps, obligé de faire un demi tour, nous donn ce petit désagrément, de nous trouver face en ar rière.

Pour ne pas rompre le *fil de l'équilibre* (pag. 20 nous pouvons revenir sur notre demi-tour en en fai sant autant de l'autre jambe, et bien observer qu la précipitation ne nous fasse pas continuer notre tou par la même jambe, ce qui nous exposerait à êtr précipité au bas de la côte.

Nous ferons observer que le jeté qui fait faire a corps un demi-tour, ainsi qu'on vient de le voir, do s'exécuter avec la jambe qui est du côté de la pent afin qu'en plaçant ce pied au-dessus de l'autre, puisse regagner le terrain que celui-ci perd en gli sant. On pourrait par ce moyen monter une côt sans danger de se faire du mal ; il suffirait de p rouetter de droite à gauche par demi-tours contin Si l'on établissait d'après ce principe un jeu gy nastique, il serait d'une grande utilité, en ce qu entretiendrait la souplesse du corps et le prédisp serait au principal mouvement à faire pour éviter l chutes dangereuses.

Marcher le long d'une côte est le chemin qui co vient le mieux aux personnes qui n'ont pas les ja bes d'égale longueur ; elles n'ont qu'à choisir le c le plus haut du terrain pour la jambe la plus cou

pour retrouver leur aplomb, et leur démarche devient régulière ; aussi devrait-on appeler les côtes : chemins de boiteux.

MARCHE ASSURÉE SUR LES CHEMINS GLISSANTS.

Marcher avec assurance sur les chemins glissants est un problème pour quiconque ne connaît que la marche ordinaire que l'on emploie dans ce cas, qui consiste à poser la jambe perpendiculairement et à faire de petits pas ; si dans ce cas l'on n'a pas éloigné sa pensée du danger, la marche devient incertaine, et sitôt que l'on sent son pied glisser, le sentiment de la force normale s'affaiblit. Le moyen que nous allons proposer, au contraire, pour marcher et courir sur les chemins glissants et même sur le verglas, dès que nous le mettons en pratique, nous fait ressentir un effet confortable; car en frappant du pied nous éprouvons un sentiment de force et de satisfaction. Et quel est ce mouvement qui peut produire cette espèce de coup magique ? C'est notre *jeté aigu* (pag. 16). Si l'on y a arrêté son attention, on a compris que la double force dans laquelle le pied se trouve cerné, peut, au moment où il frappe à terre, maintenir tout le poids du corps sur ce point où le pied a produit le choc. On pourrait voir un effet semblable, si une boule, en roulant du haut d'une montagne, se trouvait frappée au même instant par deux forces égales, quoique roulant aussi. Cette boule serait durant quelques secondes prise comme dans un étau.

Si nous avons à marcher sur un pavé glissant, en

conçoit que les pentes variées qu'il présente seraient un obstacle à ce que le pied restât toujours fixe au moment où il frappe à terre. Il glissera quelquefois, sans doute, mais ce sera sans danger : au contraire, car il n'ira pas au-delà de la rainure du pavé, et là, il consolidera son aplomb, au lieu que par la marche ordinaire, il glisse jusqu'à la fin de son élan sur la surface des pavés, et si le corps ne peut le retenir par sa force musculaire, il est indubitablement entraîné dans une chute.

Au *jeté aigu* fait avec toute la précision que le principe prescrit, on ajoutera le *rebondissement latéral* (pag. 19), qui viendra consolider davantage la pose du pied, comme il a été dit à la *chute continue* (pag. 104) ; puis le *vacillement musculaire* adoucira le choc que le *jeté aigu* fait éprouver au pied et donnera de l'essor à l'équilibre que l'on entretient en s'abandonnant, le plus possible, à l'élan de la marche. On adoucira davantage l'effet du *jeté aigu*, si pour compléter la *vacillement musculaire*, le milieu du corps se soulève et s'avance par une impression de balancement.

En exécutant le *jeté aigu*, plus l'on rapprochera les deux forces, plus l'angle de ces deux forces sera aigu, et plus l'on obtiendra un résultat satisfaisant.

De même qu'à la flamme d'une bougie, si nous voulons mieux faire prendre le feu à une allumette, nous la portons à la partie la plus délié de cette flamme, parce que nous savons que là sont réunis les rayons caloriques.

En marchant d'une vitesse ordinaire, le *jeté aigu* s'exécute dans une tenue droite ; mais ici, comme dans toutes nos marches, où le milieu du corps n'est

as entraîné par la force du jeté, nous sentons qu'il besoin de porter son poids en avant, et les jambes e se fléchir à mesure que nous allongeons le pas our prendre plus de vitesse.

Le *jeté aigu* pourrait avoir son à-propos au théâ-re, lorsque les artistes, dans les rôles diaboliques, oudraient avec leurs pieds produire des effets lu-ineux. Dans ce cas, ils s'adapteraient aux talons ces espèces de petits fers à cheval, que la mode vait adoptés il y a quelques années, à l'exception ue ceux-ci seraient recouverts d'acier ; ou l'on em-oierait tout simplement des clous à têtes d'acier. ette petite préparation faite, on marcherait sur un hemin garni de silex ; les étincelles que l'on obtien-rait par le *jeté aigu* donneraient la représentation un chemin infernal.

Cet effet lumineux que l'on peut obtenirpar le *jeté gu* pourrait être employé dans une occasion utile, ns de certaines forêts ou déserts par exemple, dont s chemins sont caillouteux et où l'on est sujet à ncontrer des animaux féroces qui craignent le feu, s que le loup, le sanglier, etc. A moins qu'ils ne ient affamés, ils prendraient bientôt la fuite à la e des étincelles produites par le *jeté aigu*, et l'on se trouvait dans la nécessité de combattre ces imaux avec de faibles armes, le *jeté aigu* serait core d'un grand secours ; car en faisant ce pas, on it une telle influence se porter au moral, qu'il nous ble qu'en marchant ainsi, nous ne pourrions re-ler devant des bêtes féroces. Dans une telle cir-stance, si un animal venait à s'abattre, on pour-t, en continuant avec force le *jeté aigu* par ancements, parvenir à ce que les talons ferrés

le frappent assez rudement pour lui ôter la vie

Comme la marche par *jetés aigus* ne peut être sou-tenue longtemps sans faire éprouver de la fatigue et qu'il pourrait arriver que l'on ait à poursuivre u chemin glissant, nous indiquerons une variation d pas.

Afin d'éviter tout détail, nous dirons qu'on n'aur qu'à choisir, entre toutes nos marches, celles où l pied tombe le plus perpendiculairement, et dans le-quelles les bras soulèvent le corps avec le plus d force, en observant, avant tout, le *rebondisseme latéral* (pag. 19).

Pour s'épargner toute recherche, on pourra va rier sa marche sur un chemin glissant par l mêmes mouvements des jambes et des bras q l'on exécute pour la montée régulière de l'esc lier lorsqu'on la pousse à une grande vitesse, se lement nous ne pourrons allonger le pas autant q par le *jeté aigu*. Mais ce que nous perdons en v tesse, nous le gagnons en légèreté; car lorsque l bras s'élèvent et redescendent par une forte secous pour frapper l'air du plat de la main, que cet frappé ainsi se refoule et rebondit, cet effet physiq en nous soulevant, nous fait éprouver une impressi aérienne.

On aura soin, lorsque le bras sera arrivé en bas, lui imprimer un léger mouvement circulaire, et que main en descendant sur le devant du corps pour porter en dehors, passe près de la hanche pour rem-ter, et ainsi de suite. Ce mouvement, rendu ai circulaire en prolongeant la secousse du bras, épargne beaucoup de fatigue.

MARCHE
POUR NE PAS SE CROTTER.

Pour ne pas se crotter en marchant, on doit y apporter toute l'attention que l'on mettrait à faire une chose importante, et en effet la chose est importante pour quiconque aime la propreté et la conservation de ses habillements; nous dirons plus, *ne pas se crotter* est important pour celui qui tient à une certaine considération, car un homme crotté fait toujours éprouver une mauvaise impression : il semble qu'il n'est qu'un homme des rues et que les appartements doivent lui être interdits.

Nous pouvons tous, avec plus ou moins de précautions, ne pas nous crotter ou au moins très peu, mais aussi en éprouvant plus ou moins de fatigue. Donc, par nos différentes marches ayant le pouvoir de ne pas nous fatiguer, nous aurons celui de ne pas nous crotter.

Nous voyons des personnes privilégiées de la nature qui, sans prendre aucune attention, sans éprouver la moindre fatigue, marchent sans être exposées à l'inconvénient ci-dessus. Nous avions espéré avoir auprès de ces personnes quelques renseignements sur la manière de conduire notre marche pour ne pas nous crotter; elles n'ont pu nous satisfaire à ce sujet, seulement qu'elles marchaient bien naturellement et qu'elles prenaient attention à mettre le pied sur le milieu des pavés.

Nous avons remarqué que ces personnes étaient d'un caractère égal et calme. La disposition du

caractère ayant son influence sur les mouvements, ils n'est pas étonnant que de certaines personnes marchent naturellement sans se crotter, ou que le peu d'efforts qu'elles sont obligées de faire pour y parvenir les encouragent à y apporter leur attention ; tandis que celui qui, par nature, a le caractère inégal et actif, ayant une marche saccadée et rapide, a beaucoup de difficulté à régler sa marche de manière à ne pas se crotter ; aussi la fatigue qu'il éprouve, lorsqu'il essaie à mieux marcher, l'a bientôt rebuté. Il est vrai que tout le monde peut éviter de se crotter en marchant sur la pointe du pied ; mais le tout est de pouvoir le faire sans en être fatigué. C'est encore là un don de la nature, car nous voyons des personnes peu exercées à marcher sur la pointe du pied, s'y tenir tout une journée sans en éprouver de fatigue, tandis que d'autres, après en avoir fait l'essai durant une demi-heure font de vains efforts pour se maintenir sur la pointe du pied, et cela parce qu'elles n'ont pas comme les premières, reçu de la nature une *concordance de mouvements* (pag. 23) pour soutenir leur équilibre.

Il est donc nécessaire pour celui à qui la nature n'a pas donné cette régularité de mouvements qui donne la facilité de maintenir son équilibre sans effort, s'il veut marcher sur un pavé couvert de boue et ne pas se crotter ; il est nécessaire, disons-nous, d'établir un principe de mouvement qui nous permette de marcher *selon notre volonté*, ce qui nous sera très facile après avoir pratiqué les différentes marches dont nous avons donné l'indication : nous n'avons plus qu'à observer quels sont les mouve

nents qui font que les pieds rejettent la boue et de es éviter.

Étudions d'abord les mouvements qui font que 'on se crotte ; nous en trouvons cinq principaux : ° quand la jambe se lève en arrière, si le talon, ɔrsqu'il a touché à terre, rejette avec trop de rapidité, lance la boue qui retombe sur la jambe avant u'elle n'ait eu le temps de s'avancer ; 2° si par la anière de faire son pas, une jambe se trouve ra- enée vers l'autre, ou quand la pointe du pied est urnée en dehors, et que le talon se relève comme ci- ssus, il envoie de la boue à l'autre jambe ; 3° si le pied pose par chocs, surtout par le pas que nous venons citer, il fait rejaillir la boue sur l'autre pied ; lorsqu'en se posant à terre la pointe du pied glisse avant, elle laboure la boue et la fait remonter r la chaussure ; 5° il est un mouvement invi- ɔle qui double le jeu des autres mouvements, c'est 'squ'on tient serrée l'articulation de la cuisse, car cette partie est tenue ferme, elle renvoie le moin- e mouvement que le bas de la jambe lui commu- que, et si cette réaction qui agit sur le pied se ren- atre au moment où le talon se lève, il jette la ie avec plus de force.

On peut facilement se rendre compte de l'effet dessus par la plus simple des expériences : une ba- ie dont l'on tient un des deux bouts dans la in pour frapper sur celui qui est en liberté ; ce bout i et viendra avec force si la main qui tient l'autre t le presse fortement, mais il perdra son jeu d ressort à mesure que la main adoucira sa pres- si.

ous voyons par cet exemple qu'il est utile, pour ne

pas se crotter en marchant, de mettre beaucoup de souplesse dans les articulations supérieures de la jambe. Puis nous aurons à lever la jambe avec douceur, fortifier son élan de plus en plus jusqu'à ce qu'elle soit à sa plus grande élévation pour modérer progressivement ensuite cet élan, afin d'arriver à poser le pied avec douceur. Par ce moyen, le pied ne sera pas sujet à faire rejaillir la boue. La *marche régulière* (pag. 108) sera très propice pour exécuter ce pas ; puis en tendant à faire le *jeté talonnier* (p. 18) le talon ne pourra plus envoyer de la boue à l'autre jambe, et si l'on a fait le *jeté rétrograde* (pag. 18) le pied n'ayant pu glisser en avant, on ne sera plus exposé à avoir le bout de sa chaussure couvert de boue ; enfin le *rebondissement latéral* (pag. 19), qui doit toujours accompagner le *jeté rétrograde* qui soulève le pied, lui épargne ces mouvements forcés qui lancent la boue sur le derrière de la jambe.

Si l'on suit exactement les indications ci-dessus, que l'on fasse bien concorder ces divers mouvements et que le milieu du corps, par une impulsion de balancements, soulève chaque jambe à son tour et la suive avec douceur, on ne sera plus assujetti à l'inconvénient de se crotter en marchant, surtout si le pied est pour ainsi dire sans mouvement suspendu à la jambe qui le transporte avec souplesse.

Maintenant, pour marcher avec une certaine vitesse et ne pas se crotter, nous n'avons pas d'autre moyen que de marcher sur l'avant-pied, afin que le talon ne touche pas à terre, moyen connu de tout le monde, sans doute, mais que peu de personnes peuvent mettre en pratique, comme il a été dit, par la fatigue qu'elles en éprouvent.

Nous pourrons marcher sans que le talon touche terre et sans éprouver de fatigue en suivant nos fférentes marches confortables, c'est-à-dire en suiant le *fil de l'équilibre* (pag. 20) et le *laisser-aller* ag. 31), de manière que le corps se porte avec andon sur chaque jambe à son tour et que celles-ci produisent le mouvement du balancier de pendle, comme il a été dit pour l'*usure de la chaussre* (pag. 69), et aussi en suivant avec abandon aque élan, afin d'éviter la moindre réaction de ouvement qui toujours cause de la fatigue, et en tre le *jeu d'essor* (pag. 38) produit à la fin de chae élan, en venant soutenir l'équilibre, contribuera aucoup à soutenir le corps sur l'avant-pied, sans 'il en éprouve de fatigue, surtout si cet élan de la lonté se concentre au milieu du corps pour l'air, lorsqu'il se soulève et s'avance à chaque pas. tte théorie facile à pratiquer suffira pour soutenir e longue marche sans se fatiguer ; autrement si n sentait la moindre fatigue, on aurait encore la ssource pour se soulager d'appuyer légèrement le on par élasticité, et l'on serait peu sujet à se otter; d'ailleurs on pourrait choisir dans ce cas les droits du chemin où il y a le moins d'épaisseur boue Quant aux bras, le mouvement qu'on doit r donner de préférence, c'est l'*épaulet* (pag. 29), ouvement qui maintient le mieux la tenue du corps, qui, par le *laisser-aller* de l'avant-bras, lui donne mouvement qui s'accorde parfaitement avec celui la jambe lorsqu'elle représente le balancier de ndule.

Nous terminerons ce chapitre par une marche qui us donnera la facilité d'étudier gaiment quels

sont les principaux mouvements qui font rejaillir l boue et quel est le pied qui en jette le plus.

Cette marche, dont nous avons eu un aperçu la *descente de l'escalier* (p. 100), et que nous avon nommé *descente joyeuse* (pag. 102), parce qu'o peut la rendre aussi bien danse que marche o course, en portant toute l'impulsion des mouve ments sur un seul pied, nous pourrons facileme nous rendre compte par le pied qui travaille le pl s'il jette la boue à l'autre pied ou s'il se la jette lui-même.

LA MARCHE JOYEUSE.

Cette marche, indépendamment de ce qu'e nous donne la facilité de connaître le résultat d mouvements de chaque jambe en particulier, pe aussi être employée à-propos à la suite de ces s rées bruyantes où le corps a été agité par la dan ou par tout autre exercice qui a pu mettre mouvement de gaité. Lorsque d'ordinaire l' sort de ces lieux de divertissements, pour pren le chemin paisible de son domicile, par cet effet calme que l'on éprouve à la suite de cette agitati il semble que l'on tombe dans le vide. Dans ce c en quittant un plaisir bruyant, au lieu de reve à pas lents, ou de se faire transporter par une v ture dont le roulement continu nous plonge d l'engourdissement, transition subite de mouveme d'un plaisir bruyant à ceux ralentis du calme, t toujours nuisible à la santé ; au lieu de nous expo aux effets dangereux, disons-nous, d'une transiti subite de mouvements, nous suivrons le principe i nous évite la fatigue dans le cours de nos marc

'est-à-dire que nous quitterons ces plaisirs qui nous nt mis en agitation pour prendre une marche qui en ontinue les mouvements, les diminue par degrés, fin de rentrer progressivement dans le calm e.

La *marche joyeuse* s'établit à peu près comme la *escente joyeuse de l'escalier* : On fredonne un air de arche, comme on pourrait dire celui du *Pas re-oublé;* puis le pied, en suivant la cadence, se pose se relève par un double mouvement d'*élasticité rticale* (pag. 22), pèse par impulsion sur cette asticité, en faisant le moulinet, comme il a été dit our la *descente joyeuse*, c'est-à-dire que les mains, faisant l'*accrochette* (p. 25), tournent d'un côté à utre de la poitrine, de même que pour faire mouvoir ne meule, en dirigeant leur impulsion du même té et en même temps que le corps, de manière à ser sur le pied au moment où il fait son élasticité n d'y donner le plus d'essor possible.

C'est par cette manière d'exécuter la marche ci-ssus qu'elle devient *danse joyeuse*. Pour la rendre *nse joyeuse*, on suit le même principe, avec cette férence, qu'au lieu de peser sur l'élasticité à cha-e pas, sur le même pied, cette impulsion ne se oduit que tous les trois pas sur chaque pied à tour rôle; puis les bras à l'abandon, laisser faire la *poi-ette* (pag. 27), les faire plonger pour exécu-en même temps que les pieds la même élasti-, et pour qu'elle redevienne *marche joyeuse*, on qu'à ralentir le pas de cette dernière.

Les trois manières d'exécuter la *marche joyeuse*, donnant l'avantage de choisir celle qui s'appro-le mieux à notre disposition, nous donnent aussi

celui de pouvoir, sans perdre la cadence du pas, ralentir les mouvements, de sorte qu'elle représente une marche ordinaire aux yeux des personnes desquelles nous craindrions de choquer le regard, puis la reprendre lorsque nous sommes en liberté d'action.

La *marche* ou *course joyeuse*, par l'élan qu'elle donne au corps, peut très bien être employée pour aller en cadence sur différents chemins accidentés, même lorsqu'elle est danse, pourvu que le pied puisse se poser d'aplomb comme sur les marches d'un escalier.

Si la *marche joyeuse* constituée en danse, en faisant travailler un pied plus que l'autre, nous donne le moyen de connaître comment leurs mouvements nous font rejaillir la boue, nous pouvons, en outre de même que dans la *course à la vollette*, égaler la fatigue des jambes en faisant travailler le côté le plus fort.

Le *jeu d'essor* (pag. 38), qui doit compléter la *marche joyeuse*, doit se faire dans la direction de l'élan du corps, c'est-à-dire en hauteur, lorsque le corps s'élève sur place, autant en avant qu'en hauteur, quand le corps s'avance à petite vitesse ; et pour l'aider à se transporter rapidement, le *jeu d'essor* doit se produire en avant, et faire avancer le milieu du corps à chaque pas par un mouvement balancé.

La *marche joyeuse* peut aussi être très utile aux personnes qui boitent, car elles pourront donner la plus grande part de travail à la jambe la moins fatiguée.

L'exercice de la *marche joyeuse* est des plus uti

pour entretenir la légèreté du corps ; aussi devons-nous prendre attention à bien exécuter l'*élasticité verticale*, qui est le principe de cette légèreté.

Dans la *marche joyeuse*, comme dans les *courses à grande vitesse*, lorsque nous faisons l'*élasticité verticale*, soit en deux, soit en trois temps, afin d'adoucir en même temps que fortifier cette élasticité, nous devons, en faisant le premier temps avec douceur, le reprendre par celui qui suit avec plus de force, pour que le corps, en se soulevant par progression, obtienne plus de légèreté et éprouve moins de fatigue.

Un élastique debout que l'on refoule par une forte secousse, risque d'être forcé s'il n'est pas frappé bien d'aplomb, et l'on obtient moins d'effet de son élasticité que si la même secousse venait le frapper lorsque son jeu de ressort est quelque peu en mouvement.

L'*élasticité verticale* pratiquée en *danse*, *course* et *marche joyeuse*, serait employée très à-propos en se retirant de ces réunions dansantes. Ne serait-ce pas utile à la santé, si, au lieu de cesser subitement cette danse, on ouvrait toutes les portes de sorties, et que la société s'écoulât en prolongeant la cadence par le pas de la *marche joyeuse* jusqu'où bon lui semblerait. On courrait moins de danger pour sa santé que de cesser tout à coup la danse par ce galop infernal qui était en vogue il y a quelques années, et duquel chacun sortait tout essoufflé et quelquefois contusionné.

CHAPITRE VII.

—

Marches et exercices pour se prédis-poser aux mouvements à faire pour éviter les chutes.

—

LA TRICOTINE.

La *tricotine* est une marche d'exercice et de pru-dence, en ce que d'une part elle donne aux jamb beaucoup de souplesse, et de l'autre elle les habitu aux mouvements à faire pour relever le corps lor qu'il est près de tomber.

La *tricotine*, est aussi une marche de critiqu amusante ; car l'ensemble de ses mouvements po à la gaité et se prête à la représentation de diver figures caractéristiques.

De plus, la *tricotine*, par les mouvements p-noncés qui la caractérisent elle-même et par le p de chemin qu'elle nous permet de parcourir, rep-sente en action le proverbe : *Faire quatorze lieues quinze jours.*

Il n'en est pas de même de l'influence de la *tri-cotine* sur la santé. Dans ce cas, nous reconnaîtrons sa grande activité sanitaire, lorsqu'arrivé à la partie hygiénique, nous en ferons l'application.

Voici la manière d'exécuter la *tricotine :* Il faut tenir le corps droit en conservant le *laisser-aller* (pag. 31), dans toute son étendue, fléchir légèrement les genoux, jeter une jambe naturellement par dessus l'autre, de sorte que son seul élan la fasse s'étendre dans le cours du trajet et se placer le plus loin possible de l'autre côté du corps, tandis que celui-ci s'abaisse pour faciliter cet éloignement de la jambe et aussi pour ne pas être exposé à perdre son plomb. Le jarret de la jambe de dessus doit toucher le genou de celle qui pose.

Si c'est la jambe gauche qui commence, il faut jeter en même temps à l'abandon le bras droit sur l'épaule gauche. Voilà pour le premier pas. Pour le second, la jambe qui s'est étendue fléchit le genou de même que la première fois, et le corps se relève dessus par un léger mouvement balancé qui aide la jambe de dessous à prendre l'élan qui doit la porter de l'autre côté du corps pour faire de même que celle qui a commencé le pas; le bras du côté opposé à la jambe qui agit doit se jeter de même que le premier, mais au lieu de tomber sur l'épaule, il vient battre au-dessus de la hanche.

Dans l'indication des mouvements ci-dessus est tout le principe pour marcher la *tricotine* proprement dite.

La marche *tricotine*, par la difficulté qu'elle pré-

sente dans l'exécution de ses grands mouvements croisés, produit à la vue une certaine illusion, et laisse à croire aux spectateurs qu'il faut avoir longtemps pratiqué cet exercice avant de pouvoir conduire ses mouvements sans perdre l'équilibre; et cependant c'est le contraire, car si l'on suit exactement l'indication que nous venons de donner, après s'y être exercé quelquefois, on pourra exécuter la *tricotine* tout aussi bien qu'une marche ordinaire.

Les mouvements de la *tricotine* deviendront aussi prononcés que l'on voudra par le moyen du *gouvernail* (pag. 22), dont le jeu fait pencher le corps en proportion de l'impulsion qu'on lui imprime.

Cet effet du corps qui penche fortement fait appréhender aux spectateurs qu'une chute n'en soit le résultat; tandis que l'exécuteur, en pleine sécurité sent que son corps se trouve soutenu à mesure qu'il penche, par l'effet de la jambe qui s'étend du côté de cette pente pour l'arrêter selon le besoin.

La *tricotine*, par ses mouvements prononcés, laissant croire qu'elle cause beaucoup de fatigue, pour être persuadé du contraire, il est utile, dans ce cas, pour s'en rendre compte, d'étudier les mouvements qui mettent le corps en action ; on verra que sur quatre membres, trois balancent, le corps lui-même est en balancement, un seul choc est produit par le pied qui le soutient.

Nous savons que le choc fatigue et que le balancement repose. Or, dans la *tricotine*, il y a quatre points de repos contre un de fatigue ; c'est assez dire qu'en pratiquant cet exercice avec douceur, les p-

sonnes délicates pourront le rendre utile à leur santé. Nous engageons nos dames, qui pourraient s'en abstenir dans la crainte que leur robe ne fût un obstacle à l'exécution de la *tricotine*, de s'y livrer en toute assurance ; car la robe, loin d'y apporter un obstacle, ne gênant en aucune manière le mouvement des jambes, en est au contraire un ornement, et nous voyons que la *tricotine* s'embellit lorsqu'en l'exécutant la robe flotte avec grâce.

En marchant la *tricotine*, on n'a pas à appréhender la suite des chutes ; car cet exercice les rend moins dangereuses en ce que le corps tournant et retournant sans cesse, s'il tombe, il roule, et sa chute est amortie.

La *tricotine* proprement dite, dont nous venons de poser les principes, peut se modifier par la pose des bras que l'on peut faire porter sur chaque côté du corps à telle place que l'on veut.

Pour varier le mouvement des bras dans cet exercice, soit pour se soulager, soit pour attirer la chaleur là où elle fait défaut, la main doit frapper en proportion de l'effet que l'on veut obtenir.

Si pour la santé du corps nous devons créer des exercices, pour le bien de l'esprit, nous ne saurions trop établir de distraction ; nous allons à cette intention proposer deux figures de fantaisies pour marcher la *tricotine*. Qu'on nous pardonne la qualification de *jésuitique mondaine* que nous donnerons à la première.

—

LA JÉSUITIQUE MONDAINE.

En marchant la *jésuitique mondaine*, nous trouverons peut-être ce moyen qui distrait tant l'esprit, c'est-à-dire de faire de la critique agréablement.

Nous sommes loin d'avoir l'intention d'attaquer les vrais serviteurs de Dieu; nous les respectons de tout notre cœur : ceux que nous voulons parodier, ce sont ces jésuites mondains qui se couvrent du manteau de la religion pour mieux jouer leur rôle à l'égard des incrédules, afin de les tromper plus impunément. Nous sommes persuadés que les bons prêtres seront les premiers à sourire avec nous, car ceux-ci aiment la société joyeuse lorsqu'elle ne sort pas des bornes de la décence et que l'intention qui dirige ses jeux est tournée vers le bien.

Nous représenterons donc les jésuites mondains en faisant la *tricotine*, avec cette seule différence qu'au lieu de porter les bras l'un en avant, l'autre en arrière en suivant le même sens, ici au premier jeté de jambe, les bras se croisent sur la poitrine les deux mains à plat près des épaules; le corps s'incline en avant pour mieux représenter la contrition, et l'on a complété le premier temps de la *tricotine*. Pour le second, il faut, au moment où la jambe fait son jeté, que le corps se redresse, que les bras s'élèvent en réunissant la paume des mains pour que les doigts se rapprochent et finissent par se toucher, puis en s'arrondissant ils semblent retenir la grâce que celui-ci implore; la tête est un peu penchée sur le côté; la bouche demi-béante, un œil

ourné en haut comme pour demander miséricorde. Là se termine le second temps qui complète la *jéuitique mondaine*. Pour la deuxième fantaisie, nous eprésenterons la *tricotine d'honneur*.

LA TRICOTINE D'HONNEUR.

La *tricotine d'honneur* est destinée à donner au orps de la souplesse ainsi qu'une tenue droite. a pose des bras dans cette *tricotine* doit repréenter la tenue et les gestes de l'homme qui est rêt à défendre l'honneur de son pays et le sien ropre.

Pour exécuter cette fantaisie, les genoux fléchisnt légèrement, le corps se tient droit, les épaules n arrière, la tête haute.

Le mouvement des jambes est toujours le même; importe la variation de celui des bras, et malgré ie l'on doive s'abstenir de faire jouer le *gouvernail rculaire* (pag. 22), il n'en faut pas moins conser- r toute la souplesse que cette tenue comporte ur bien représenter le caractère de cette repréntation.

Les bras n'auront à faire que deux mouvements e nous connaissons tous : Lorsque la jambe gaue se jette par dessus la droite, la main droite en ème temps se porte au-dessus de la hanche et fait simulacre de saisir la garde de l'épée; l'autre ain appuie au-dessus comme pour en soutenir le irreau, ce qui complète la première pose des as. Pour la seconde : Les coudes se portent en arre en s'éloignant du corps; les avants-bras se lèt; les mains, en élevant peu les doigts, se posent

à plat sur chaque côté de la poitrine; elles pressent la poitrine comme pour montrer que là est la force de la conscience, et que l'on doit toujours la consulter avant de faire usage de son épée.

Observation essentielle pour bien exécuter la *tricotine d'honneur*. Ne pas oublier, pour le maintien de l'équilibre, de jeter la jambe du côté opposé à la main qui se porte à l'épée. Cette même jambe doit être jetée par ébranlement afin qu'elle s'étende avec plus de souplesse et soutienne mieux l'équilibre ; elle doit en outre, en se posant à terre, tendre à faire la *vacillement musculaire* (pag. 24). Les bras, pour se porter à l'épée, suivront le même principe ; l'autre jambe doit rester légèrement fléchie jusqu'à ce qu'elle fasse son pas. Le corps et la tête, pour entretenir leur souplesse, maintenir leur équilibre et conserver leur aplomb, feront le *vacillement musculaire*.

Nous aurions pu présenter une troisième fantaisie en faisant marquer deux temps de la main contre un du pied pour représenter les coups de marteau; fantaisie que nous eussions nommée *tricotine forgeronne ;* mais la chose n'est pas assez sérieuse pour entrer dans de plus longs détails. Nous laisserons à celui qui voudra s'en donner la peine le soin de créer sur les principes de la *tricotine* des figures selon son goût.

Nous proposerons, dans le même but de se *prédisposer contre les chutes*, deux exercices plus simples que celui ci-dessus : par le premier nous représenterons ces deux caractères que l'on rencontre si souvent dans le même individu : *le faux et le vrai*, c'est-à-dire les poses de l'homme à deux faces

EXERCICE DE L'HOMME A DEUX FACES.

Pour représenter l'*homme à deux faces*, on se ose dans une tenue droite, les talons écartés de la ngueur du pied ; l'on pirouette dessus jusqu'à ce u'on ait fait un demi-tour, et que les jambes se trou- ent croisées.

Le corps en tournant a dû se pencher et les ge- oux se fléchir ; puis les mains se joignent, et pour mpléter cette pose de suppliant, on l'accompagne de uelques paroles qui la caractérisent ; ensuite sans hanger de position et sans que les talons quittent leur ace, on revient sur son demi-tour en pirouettant mme la première fois. Le corps se redresse, puis rivé à sa première position, les bras se jettent sur s reins, la tête se lève, elle se jette en arrière et le gard devient arrogant. En un mot, cette seconde se doit représenter l'homme impérieux.

Maintenant chacun pourra facilement faire l'ap- cation des deux figures de l'*homme à deux faces*, r malheureusement les sujets ne manqueront pas. ous pourrions, par exemple, prendre pour la pre- ère pose : le *solliciteur*, et pour la seconde, le *isfait* ou le parvenu, en le plaçant entre son su- rieur et son subalterne, ou encore un amant entre maîtresse qu'il veut quitter et celle qu'il désire sséder, ou enfin ce qui, pour le malheur de notre oque, n'est pas toujours une supposition : un mari tre sa femme et sa maîtresse. Nous ne manque- ns pas d'amateurs pour remplir ce rôle à deux vi-

sages. Il en est qui s'y prêteront avec d'autant plus de complaisance, qu'ils seront bien-aises d'attaquer le caractère de certains hommes dont ils ont été dupes.

Ce que nous souhaitons, c'est qu'il ne s'en présente pas qui jouent ce rôle au naturel.

Nous proposerons, pour se prédisposer contre les chutes, un exercice plus simple encore que celui ci-dessus, et qui nous permettera, par un seul mouvement, de saluer tout une société dont nous occuperions le centre : c'est un *salut circulaire*.

LE SALUT CIRCULAIRE.

Le *salut circulaire* se fait par le premier pas de *tricotine*. La jambe est jetée de l'autre côté du corps en même temps que celui-ci se penche pour commencer le salut, ainsi que pour maintenir son équilibre ; les genoux sont légèrement fléchis ; les pieds doivent être assez écartés pour pirouetter librement sur les talons ; le corps fait un demi-tour en se redressant ; les jambes se décroisent par l'effet du pirouettement de corps, et la pointe du pied porte à terre pour reprendre l'aplomb et se relève aussitôt. Les jambes se recroisent, pour continuer le tour qui doit ramener le corps à sa première position ; il s'incline de nouveau pour compléter la révérence, et l'on prend la *marche de tenue* (p. 13[illegible]) puis on s'en va directement si l'on a eu soin de commencer le *salut circulaire* près de la sortie.

Observation essentielle pour ne pas être exposé à perdre l'équilibre en faisant cet exercice : Dans

ours de son mouvement circulaire, chaque fois que on sent son aplomb mal assuré, on doit s'incliner mme pour saluer la compagnie. Ce mouvement corps, en faisant varier sa pente, tel qu'il a été t à la *chute continue* (p. 104) et pour les *chemins boteux* (p. 176), puis la pointe du pied qui se ve et se baisse jusqu'à terre, font que l'on est ga-nti des chutes.

CHAPITRE VIII.

—

Marches et Mouvements pour se garantir des chutes.

—

Si nous avons mis nos semelles d'accord avec sol, si nous nous sommes habitués à laisser tomb nos jambes d'aplomb, que notre équilibre soit to jours bien entretenu, et si nous pratiquons le *rebo dissement latéral* (pag. 19), lorsque nous sento notre équilibre mal affermi, nous serons peu expo aux chutes, surtout si nous n'oublions pas le *laiss aller* (pag. 31).

Ce qui contribuera à nous préserver des chu est cette manière de diriger nos jambes *par jetés dehors*, car ce moyen, qui évite que les chevilles frottent, en tenant les pieds à une certaine distan l'un de l'autre, écarte notre base, et nous nous tr vons suivre ce principe d'architecture créé p l'assurance des constructions, principe qui prescr de tenir l'édifice plus large à sa base qu'à son so met. S'il n'en était pas ainsi, on verrait cet édi s'écrouler au moindre ébranlement.

Nous devons donc, dans le cours de nos marc ne pas négliger de mettre en rapport notre base a

paisseur de notre corps, c'est-à-dire qu'en rappro-
ant les pieds trop près l'un de l'autre, nous som-
es exposés, à la moindre secousse, à perdre l'équi-
re de chaque côté, et si la pointe du pied n'est pas
rnée du côté où le corps porte son poids, nous
nmes en danger de chute dans cette direction.

Le *laisser-aller*, qui doit présider essentiellement
marches où l'on est en crainte de chute, doit
ir lieu surtout, comme il a été dit pour se ga-
tir de la crotte, dans les articulations supérieures
la jambe, articulations qu'il faut toujours tenir à
andon ; autrement le moindre choc réagit sur le
l qui l'a produit et le met en danger de glisser.

ous dirons plus, la plus grande cause qui pro-
tant d'entorses et de jambes cassées, provient
ette roideur d'articulations de la jambe dans le
s de la marche.

n peut avoir un aperçu de cette cause qui pro-
des entorses par la plus simple des expériences :
n veut tailler un crayon, par exemple, et que
en pose le bout en liberté dans un appui circu-
que l'on a fait avec le pouce et l'index réunis
rme d'anneau, et que de l'autre main on taille
ayon sur le bout du pouce, le jeu de sa partie
ieure lui permettant de suivre les mouvements
lui imprime, nous donne le moyen de le tailler
in sans le casser, tandis que si l'on tient avec
té le haut de ce crayon, le bout que l'on taille
npt au moindre mouvement qui porte à faux.

ous voulons une preuve que la roideur d'arti-
on expose la jambe à se casser, nous pouvons
ver dans les chutes du cheval ; car nous voyons

que malgré son énorme poids, il n'en est peut-êt pas un sur dix mille qui en tombant se casse la jamb aussi devons-nous regarder en cette occasion comm la sauvegarde de la jambe du cheval la grande e tension du jeu de son épaule.

La cause qui nous fait tomber vient très souve du mouvement que nous faisons pour nous préso ver de la chute ; car si nous glissons d'un pied, l'a tre aussitôt frappe à terre. La force musculaire p nous retenir, sans doute, si le pied en frapp t trouve son aplomb, mais ce qui est le plus proba e c'est que le pied frappe dans le même sens que c qui glisse, ce qui double le danger de la chute ; même qu'on voit un chat pris dans un nœud c lant, au moment où il donne un coup de collier p s'échapper plus vivement, l'effort qu'il fait pou se sauver lui donne une mort instantanée.

C'est sans doute au souvenir d'une occasion sn blable qu'un critique aura donné naissance au o verbe : *Avoir de la patience comme un chat qu'étrangle.* La leçon est sérieuse ; tâchons de no en souvenir sur les chemins glissants.

L'effet qu'imprime au corps un pied qui vient p per l'autre dans le même sens, se reproduit s le billard lorsqu'une bille frappe l'autre; en la sui nt, elle lui donne une nouvelle force qui la fai ou ler avec plus de rapidité; si, au contraire, e est frappée sur le côté, cette bille peut rester sur ce, debout, par l'effet du pirouettement que le ch la téral lui a imprimé.

Par cet aperçu, il sera facile de connaître le uve ment à faire pour rester debout lorsque le pied isse

Ce mouvement est celui que nous faisons par le
as de la *tricotine* (page 208), lorsque la jambe se
tte du côté où le corps perd son aplomb.

On ne saurait trop établir d'exercices amusants
ui nous rendent famillier ce jeté de jambe qui doit
ous garantir de bien des chutes. A force de prati-
ier ce mouvement, il deviendra instinctif aussi
en que celui de frapper du pied au moment du
nger.

On conçoit toute l'importance de ce jeté circulaire
la jambe. Lorsqu'il est fait au moment où le corps
près de tomber, il le relève par cet effet de pirouet-
nent qui change la direction de sa pente : c'est
coup de fouet sur la pirouette ; lorsqu'elle penche,
la voit à l'instant reprendre la verticale.

Nous dirons en résumé que, pour éviter la chute,
'aut jeter la jambe au-delà du côté du pied qui
sse, afin d'étayer le corps pour redresser sa
ite.

Il est un cas de chute où la jambe n'est pas à
me de faire pirouetter le corps : c'est lorsque le
l glisse en avant ; mais le principe ci-dessus n'y
pas moins applicable, car aussitôt que le pied
sera en avant, on le fera suivre d'un *grand jeté*
g. 15). Ce jeté étant fait dans un moment d'im-
sion subite, prend plus de rapidité que le pied
glisse ; il le dépasse, entraîne le corps et lui
nne son aplomb. Cet effet se produit avec d'au-
plus de facilité que les bras, d'ordinaire, par
mouvement instinctif, se jettent en avant. Ce
vement a plus de pouvoir lorsqu'on est quelque
exercé au *tour d'épaule* (pag. 29).

La chute la plus fréquente est celle qui se pro duit dans la direction de la marche, dont l'élan ex pose le pied à frapper contre la moindre élévatio Il arrive souvent dans ce cas que pour éviter la chut on se retient avec force en roidissant les membre c'est dans cette tension qu'est le plus grand dang car si l'on tombe dans cet état, on risque beauco de se casser un bras ou une jambe.

D'autres dans le même cas, par un mouveme naturel, se mettent à courir aussitôt pour retro ver leur équilibre, et par ce moyen se sauvent p que toujours du danger ; aussi adoptons-nous ce manière agile de reprendre l'équilibre au même m ment où il se perd, et aussi conseillons-nous qu s'y exerce afin de s'en servir subitement au mon t du danger, ce qui sera d'autant plus facile que ce bien des personnes cet élan est instinctif.

Il est à remarquer combien nous retirerons d'av tages une fois que nous aurons pris l'habitude de courir aussitôt que nous faisons un faux pas. Indépendamment de ce que nous arrivons plus tôt au ut de notre marche, nous prolongeons la secousse que ce faux pas nous fait éprouver, ce qui reproduit effet d'un élan repris par un autre élan, c'est-à-dire qu'il épargne cette fatigue de secousse qui est es que toujours dangereuse ainsi, quand même ous pouvons nous retenir de tomber en restant sur place. Après avoir éprouvé une forte secousse, nous sommes exposés à cet effet de contre-coup qui porte ant de perturbation dans cette organisation si délica du corps humain.

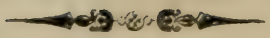
D'autre part, si nous ne courons pas assez vite

our que cette rapidité nous fasse trouver sur l'air n point d'appui pour relever notre pente, il est gé-eralement moins dangereux de tomber lorsque l'é-n de la course est prolongé que d'être entraîné ns une chute au moment du choc.

Un objet casuel qui échappe des mains est pres-ie toujours brisé s'il tombe directement, au lieu ie si l'on emploie ce mouvement du genou que n peut rendre instinctif, c'est-à-dire que, si au oment où cet objet échappe des mains, le genou se e pour le pousser avant qu'il n'arrive à terre, plus n cet objet est projeté, plus son poids se trouve égé, et plus l'on a de chance de le conserver in-t.

Ce petit exercice pour se garantir des chutes, bien il soit extrêmement simple, pourra néanmoins raître dangereux à quelques personnes peu fami-isées avec la gymnastique, et elles pourraient ser qu'il y a moins de risque à tomber directe-nt qu'en faisant pirouetter son corps : c'est une eur, car un corps qui tombe directement pèse le coup de tout son poids, tandis qu'en roulant, partie de ce poids est entraînée par la force de tion, et l'effet du choc a moins d'impression sur orps. On devra donc se livrer en toute sécurité exercices qui font tourner le corps, tels que la *tine*, l'*homme à deux faces*, le *salut circulaire*, nous avons donné le détail, ou, ainsi que la *chute inue* (p. 104), la *tourniquette* (p. 233), surtout la *ca-bole* (p. 122), que l'on peut constituer en jeu de la *ja-ade* (p. 131), en se laissant pousser à l'épaule pour renvoyé d'un camarade à l'autre en pirouettant, ue l'on pourrait nommer la *jalonnade pirouettée*.

Ces exercices pratiqués en s'amusant, habitueraient au *rebondissement latéral* qu'il est souvent nécessaire de pratiquer lorsque le corps tourne, et habitueraient aussi à prolonger le pirouettement du corps au lieu de le retenir, car plus le corps tourne avec rapidité, moins il est en danger de se faire de mal lorsqu'il vient à tomber; et si étant poussé avec force l'on va tomber à une grande distance en pirouettant, la chute devient presque nulle.



CHAPITRE IX.

—

Exercices pour se prédisposer aux mouvements à faire pour rendre les chutes moins dangereuses.

—

L'exercice suivant nous donne le moyen étant assis sur une chaise de l'entraîner dans notre chute sans danger de nous faire de mal.

LA BERCELONNETTE.

Cet exercice de récréation s'exécute assis sur une chaise tournée de côté, le coude appuyé sur le dossier, la tête se reposant sur la main comme si l'on voulait s'endormir ; on croise les jambes en prenant attention de mettre celle qui est du côté du bord de la chaise par dessus l'autre, et que les pieds dépassent la chaise, celui du côté du dossier devra la dépasser davantage; le bas de la jambe de dessous doit appuyer sur le montant de la chaise pour maintenir le corps; la main qui est libre tient le bord de la chaise; le corps se penche légèrement pour prendre son centre de gravité.

Dans cette position, le corps se balance avec la chaise par le moyen d'une impulsion que l'on donne de droite à gauche; on commence par un balancement très doux pour l'augmenter de plus en plus, puis le jeu des hanches vient encore y donner de la force, le pied du côté du dossier, qui doit parer au danger de la chute, dépasse la chaise en proportion de la force du balancement. Arrivé à ce point, le coude se détache légèrement du dossier, et le corps, pour entretenir son équilibre, porte son poids de droite à gauche à mesure qu'il en sent le besoin. La pointe des pieds doit frapper à terre par élasticité pour soulever le corps chaque fois que la chaise est près de verser.

Cette position sur la chaise qui balance tantôt sur les pieds de derrière, tantôt sur ceux de devant, fait éprouver une espèce de repos à celui qui a quelque peu pratiqué cet exercice, et aux spectateurs un certain intérêt mêlé de crainte qui bientôt va se change en frayeur.

Lorsque le balancement est bien établi, on chante un couplet analogue à cet exercice, comme l'on pourrait dire ce refrain :

Dors, ma poulette;
Dors, mon poulot.
Dodinette,
Dodinot.

Puis la voix s'éteint, les yeux se ferment, on fait semblant de s'endormir, tandis que l'attention se porte à diriger ses mouvements de manière à faire une surprise : le balancement s'étend de plus en plus.

Le pied du côté du dossier se porte le plus possible en dehors ; il appuie fortement sur sa pointe pour augmenter son élasticité afin de rejeter le corps avec plus de force.

Le moment de la surprise est arrivé ; le chant, qui s'est prolongé par un fredonnement concentré, se termine par un ronflement qui doit accompagner le dernier coup de balancement qui va porter tout le poids du corps sur le dossier, puis sur le pied du même côté. On est censé endormi, la chaise tombe et le dormeur supposé se trouve, sans qu'on s'en doute, presque d'aplomb sur son pied, et pour mieux représenter une chute, s'assied rapidement sur ce dossier au moment où il arrive à terre. D'ordinaire les spectateurs qui ne sont pas initiés à cet exercice sont saisis de l'appréhension que le dormeur ne soit tombé dangereusement.

On peut pousser cet exercice à un plus grand effet : Au moment où le dossier frappe à terre, le corps roule en dehors, de l'autre côté la main qui n'a pas quitté le bord de la chaise profite du rebondissement de celle-ci et de l'élan du corps qui roule pour donner une impulsion afin d'enlever la chaise par le bas pour la faire passer par dessus le corps, si bien que le corps et la chaise roulent ensemble, et l'effet physique d'une chute dangereuse est au complet.

Si jamais l'on a l'idée de faire un instrument pour éprouver la sensibilité de certaines personnes, on devra, en attendant que l'on soit arrivé à ce résultat, faire usage de la *bercelonnette*.

On pourra pousser encore plus loin l'exercice de la

bercelonnette, en se relevant avec légèreté par le principe que nous allons donner dans l'exercice suivant: On profitera du dernier rebondissement de la chaise pour la saisir avec la main qui est libre, si toutefois cette main l'a quittée; du même coup le corps se relève, la chaise tombe d'aplomb, et l'on se trouve assis dessus. Pour reprendre l'équilibre que ce dernier mouvement a ébranlé, et pour reprendre aussi son aplomb, le haut du corps s'incline comme pour saluer, et demander pardon à la société de l'impression désagréable qu'on a pu lui faire éprouver.

Nous ferons observer que pour faire la *bercelonnette* sur un sol glissant, il est nécessaire de frotter avec de la craie le dessous des pieds de la chaise; autrement il serait très difficile de bien établir son balancement.

La *bercelonnette* qui nous fait tomber étant assis ne peut être employée à peu près que pour les cas d'amusement, car il est très rare que l'on soit entraîné dans une chute étant assis sur une chaise; aussi allons-nous proposer un exercice pour le cas ordinaire où l'on tombe étant bebout.

LE SALUT GYMNASTIQUE.

Le *salut gymnastique* est destiné à s'exercer aux mouvements à faire pour tomber étant debout sans se faire de mal, ainsi que pour entretenir la souplesse et la légèreté du corps, et aussi de même que la *bercelonnette* pour le cas d'amusement où l'on veut produire une surprise.

Le *salut gymnastique* s'exécute de cette manière Une jambe fléchit légèrement, l'autre se lève et

arrière; les mains font la *croisette* (p. 26), et la jambe qui a pris son élan en arrière fait un *jeté ordinaire* (p. 15), prolongé en avant. Les bras, en même temps, s'élèvent jusqu'au-dessus de la tête et se jettent en avant; au même moment le genou plie, et l'on se laisse tomber à terre. L'élan de la jambe et celui des bras, jetés en avant au moment où le corps tombe, font qu'il touche à peine à terre; puis on profite de ce mouvement du corps qui tombe, pour le faire rebondir, par le moyen des bras, qui toujours en faisant la *croisette*, suivie du corps qui se porte en avant et se soulève par le *jeu d'essor*, se relèvent, redescendent en dirigeant leur impulsion en avant tout en pesant sur l'*élasticité verticale* (pag. 22). Au même moment, la jambe qui était étendue, se jette dessous le corps de manière que les deux jambes se trouvent croisées. Cet élan de la jambe qui porte à terre en appuyant en arrière, joint à ceux du corps et des bras qui se portent en avant, font que, par ce mouvement de bascule, l'on se relève avec la plus grande facilité, et l'on se trouve dans la même position et dans les mêmes conditions que pour le *salut circulaire* (pag. 216), c'est-à-dire les jambes croisées. On n'a plus qu'à faire son tour, les jambes se décroisent et se recroisent, l'une des mains retombe à l'abandon, l'autre se porte au chapeau, puis on le retire avec grâce pour terminer le *salut gymnastique*.

Si en faisant le *salut gymnastique* comme exercice récréatif, on veut le rendre bruyant, on aura à faire frapper le talon lorsque la jambe s'étend et qu'elle arrive à terre, et de même quand elle se porte sous le corps pour le relever.

Observation pour conserver l'équilibre du corps

qu'il se trouve debout ou assis : L'impulsion des bras doit toujours se produire dans la direction de la jambe qui fait le jeté ; autrement lorsqu'on dirige ces différentes impulsions d'un côté et de l'autre, qu'elles n'arrivent pas juste en même temps, le corps chancelle, et l'on est en danger de perdre l'équilibre, tandis qu'en faisant bien concorder ses mouvements, le *salut gymnastique*, loin de faire éprouver des secousses, procure une espèce de soulagement.

CHAPITRE X.

—

Marches et mouvements pour se garantir des chutes dangereuses.

—

Il nous sera très facile d'adoucir les chutes, si nous nous sommes préalablement quelque peu exercés, dans nos récréations, aux divers mouvements indiqués au chapitre précédent; seulement comme dans une chute inattendue l'on ne peut pas calculer ses mouvements, nous devrons nous exercer de préférence à ceux que nous nous sentons en état de reproduire instinctivement, et faire les exercices ci-dessus le plus naturellement possible. Par exemple, au lieu de joindre les mains par le moyen de la *croisette*, on les jettera naturellement, et l'on tombera de même sans se faire de mal; la seule différence est que l'on tombera un peu plus rudement.

Les exercices que font pirouetter le corps pour lui éviter les chutes doivent être pratiqués de préférence à tous autres, lorsqu'on se sent capable d'une certaine agilité, car il y a double avantage; on ne risque pas, comme dans les exercices où l'on tombe

sans se faire de mal, de s'asseoir sur une place qui n'est pas toujours convenable; mais enfin pour les personnes qui trouvent plus de sécurité à s'asseoir par terre, pour parer au danger lorsque le pied glisse, nous dirons que c'est le meilleur moyen de se *garantir des chutes dangereuses*, car si nous considérons que le corps, n'importe la direction dans laquelle il soit entraîné, c'est toujours un élan oblique que nous brisons par un élan perpendiculaire lorsque nous nous abaissons directement, la chute donc, dans ce cas, se trouve amortie.

Remarquons un autre avantage de cette manière de nous laisser tomber pour amortir la chute : Là où nous courons le plus de danger, c'est lorsque la pente du corps nous entraîne en arrière ; si dans ce moment nous abaissons tout à coup le corps, il se plie, et son poids sa reporte en avant. C'est un second élan qui fait contre-poids au premier, et ce n'est plus qu'un mouvement balancé qui peut quelquefois rétablir l'équilibre avant que nous soyions tombés jusqu'à terre. Quand nous tombons par devant, nous n'avons pas le même avantage, vu que le corps se pliant de ce côté, l'élan de la chute ne peut être aussi complétement amorti; mais nous avons les bras pour parer à une chute dangereuse.

Il est donc prudent, si l'on n'est pas bien certain de son agilité, d'adopter le moyen qui rend la chute moins dangereuse de préférence à celui qui fait pirouetter le corps pour éviter la chute. Ainsi on devra, en conséquence, se prédisposer au mouvement à faire dans ce cas, en cherchant à rendre instinctif surtout ce mouvement qui nous fait abaisser le corps tout à coup au moment du danger. Pour

cela, nous aurons à suivre le principe indiqué à la *descente des montagnes* (p. 185), et autant que possible au *salut gymnastique* dont nous avons parlé plus haut. Tout en nous *prédisposant contre le danger des chutes*, nous satisferons à ce besoin naturel d'exercer la souplesse du corps pour entretenir la santé et la bonne humeur.

Pour terminer les chapitres sur les chutes, nous donnerons un exercice destiné à faire du *rebondissement latéral* un mouvement instinctif.

LA TOURNIQUETTE.

La *tourniquette* se pratique de cette manière : Le corps est debout, le genou s'élève, la jambe tend à faire le *jeté talonnier* (p. 18), elle plonge pour se poser sur l'avant-pied et fait le *jeté rétrograde* (p. 18), l'autre jambe l'accompagne du *rebondissement latéral* (pag. 19), suivi du *vacillement musculaire* (pag. 24), en même temps et du même côté ; lorsque le pied se pose, les bras, en faisant le *hachet* (p. 34), appuient par impulsion sur l'*élasticité verticale* (pag. 22), le coude en s'élevant s'est porté en dehors pour agir dans le même sens du talon, puis l'autre côté du corps en fait autant, et ainsi de suite. Pour compléter la *tourniquette*, on se conformera aux indications suivantes :

Pour bien se préparer à soutenir l'équilibre et à donner de la force à son élan dans cet exercice, on commence par de très petits mouvements pour les augmenter de plus en plus, et lorsque le bras et la jambe sont arrivés au plus haut, on fait tout à coup le *tour de bras* (pag. 29), en même temps que le pied

frappe à terre. Ce mouvement doit faire jouer fortement l'*élasticité verticale*, afin que le corps sautille en pirouettant sur l'avant-pied. On doit faire de même de chaque côté deux ou trois fois de suite, en ayant soin d'élever et d'abaisser le corps chaque fois que le bras et la jambe se lèvent et se baissent. Ce mouvement, comme il a été dit à la *chute continue* (pag. 104), entretient l'équilibre.

Puis lorsque le corps a tourné et qu'il est revenu deux ou trois fois sur son mouvement de rotation, on s'abandonne pour ainsi dire à l'élan naturel dans lequel cet exercice entraîne : que le corps tourne et retourne, qu'il aille à droite ou à gauche, qu'il parcoure un grand cercle ou un petit, l'attention ne doit se porter que sur un seul point : celui d'exécuter avec précision le *rebondissement latéral*, afin de pouvoir subtilement porter le pied où le corps penche.

La *tourniquette*, ainsi que la *chute continue* (page 104), la *boxonne* (pag. 150) et la *bercelonnette* (page 225), est hygiénique, gymnastique, et aussi comme exercice d'agrément étant pratiquée à propos, elle devient d'une grande utilité pour entretenir le développement des forces physiques ; de plus comme agréments ces exercices peuvent procurer beaucoup de distraction, car sous ce point de vue, ils seront sans doute appréciés par quantité de dames qui pour se distraire ont besoin d'émotions. Dans ce cas, il nous sera facile de paraître aimables aux yeux de ces dames, en exécutant les exercices ci-dessus qui sont plus effrayants les uns que les autres ; mais le côté le plus important est qu'à force de jouer avec ces mouvements qui doivent garantir des chutes, ou au

moins les amortir, nous rendrons ces mouvements instinctifs.

Ainsi lorsque nous ferons partie d'une société qui deviendra monotone, pour ranimer la gaité, rappellons-nous que nous avons dans notre gymnastique confortable, la *tourniquette*, ainsi que la *chute continue*, la *boxonne* et la *bercelonnette*, et portons surtout notre attention sur les mouvements que nous aurons à reproduire lorsque nous serons en danger de chute.

Je dirai particulièrement à cette occasion, que j'ai été à même d'apprécier toute l'importance des mouvements ci-dessus pour se préserver des chutes, car, par parenthèse, en sortant de chez mon imprimeur, l'idée préoccupée de corriger l'épreuve du chapitre sur *les mouvements à faire pour se garantir des chutes*, j'aperçus tout à coup deux ou trois voitures roulant avec vitesse, accompagnées de la voix d'un cocher, criant : Gare ! ce qui me fit lever la tête pour regarder de quel côté était le danger. Dans ce moment, je me sentis frappé à la nuque par le cheval de la voiture que je n'avais pas aperçu. Le pirouettement gymnastique ci-dessus me vint alors à la pensée comme un éclair : je rebondis sur le coup, je roulai de la tête du cheval sur le bout du brancard, puis en dehors de la portée de la voiture, et malgré les cris de frayeur que poussa le cocher, il ne me resta de cette impression qu'un effet de légèreté et de bonne humeur, sans doute par l'habitude que j'avais prise de faire ce petit tour de gymnastique comme exercice d'agrément.

Un mouvement qu'on ne doit pas négliger de rendre instinctif c'est celui qui doit précéder le

pirouettement du corps, celui qui le fait rebondir sur le coup en reculant aussitôt à l'opposé du choc, de manière à en prolonger la secousse, afin qu'il n'en éprouve que l'effet d'un rebondissement; dans ce cas, si le corps est frappé sur le côté, plus il pirouettera, plus la secousse sera adoucie. Nous engageons les personnes qui sont sujettes à se donner des contusions, ainsi qu'à faire des accrocs à leurs vêtements, de s'exercer souvent à ce petit exercice afin qu'à l'occasion elles soient en mesure de s'épargner ces désagréments.

TROISIÈME PARTIE.

Mouvements, exercices, marches hygiéniques et orthopédiques.

—

CHAPITRE PREMIER.

—

CHALEUR ET SOINS A DONNER AUX PIEDS.

La nature, en nous donnant moins de chaleur aux extrémités du corps, nous montre que là doit être répartie la plus grande part de mouvements réservés pour la marche et les travaux manuels ; s'il n'en était pas ainsi, nous ne pourrions marcher et faire travailler les mains sans être incommodés d'un surcroît de chaleur à ces extrémités.

Bien que la nature ait destiné la plus grande part de mouvements aux extrémités, il arrive souvent que nous ne suivons pas cette loi naturelle, si utile à notre santé, d'entretenir par le mouvement cette chaleur normale aux extrémités du corps.

La marche porte naturellement la chaleur aux pieds; cependant quantité de personnes sont saisies du froid aux pieds dans l'action de la marche pour peu que ce froid soit rigoureux, tandis que d'autres en entretiennent facilement la chaleur en marchant. Pourquoi cette différence?

Parce que ces dernières, à chaque pas, frappent du pied en le posant à terre, et c'est en effet le moyen le plus certain d'y attirer la chaleur; seulement lorsque cette impulsion n'est pas donnée convenablement, elle cause de la fatigue, et de plus ce moyen ne peut être employé sur un sol couvert de boue sans être exposé à la faire rejaillir de toutes parts.

Nous pouvons parer aux deux inconvénients ci-dessus; pour le premier nous n'aurons qu'à prendre la *marche régulière* (p. 108), avec cette différence qu'au lieu d'avancer le genou directement et laisser retomber la jambe d'elle-même, il faut, lorsque la cuisse s'est refoulée sur son articulation, qu'elle rebondit et fait porter le genou en avant, pousser ce genou un peu en descendant, de manière que le pied en tombant fasse poids sur le sol. Pour donner de la force à ce choc et pour adoucir la secousse qu'il imprime au corps, on fait le *jeté rétrograde* (pag. 18), le *rebondissement latéral* (pag. 19). Quand le pied produit son choc, on en adoucit beaucoup la secousse si on la prolonge par un mouvement du genou qui fléchit légèrement et s'avance par une impression de balancement. Le corps suit avec douceur cette espèce d'élan du genou qui l'entraîne, et l'on a, par cette manière de diriger sa marche, le moyen de frapper du pied pour y attirer la chaleur sans en éprouver de fatigue.

On devra porter son attention à bien établir cette espèce de balancement du genou, lorsqu'il se plie légèrement et s'avance pour faire porter le corps en avant par un mouvement de bascule; et pour être plus certain d'y donner de la douceur et de la régularité, il sera bon d'en marquer les temps, par *un*, *deux*, *trois*, tous les premier, deuxième, troisième pas.

Pour le second inconvénient du pied qui frappe sur un sol couvert de boue, nous pouvons y obvier en prenant la *marche légère* (page 124), avec cette seule variation : Lorsque la cuisse a rebondi pour faire son jeté en avant, au lieu de baisser la pointe du pied pour que la tension des muscles la fasse avancer le pied tendra à se fermer comme on le ferait avec la main si l'on voulait prendre quelque chose. Ce mouvement, tout en faisant porter le pied en avant de même que dans la *marche légère*, fait retirer et avancer le pied dans la chaussure ; ce qui en établissant un frottement, donne le moyen d'attirer la chaleur aux pieds sans être obligé de les faire frapper sur le sol.

On obtiendra d'autant plus de chaleur aux pieds par le moyen ci-dessus, que l'on mettra des bas de laine qui ne les presseront pas trop, et que la chaussure aura assez de jeu pour faciliter le frottement qui doit entretenir la chaleur des pieds.

On ne doit pas négliger pour la chaussure de faire en sorte que la cambrure des semelles soit très flexible, afin de faciliter le mouvement du pied lorsqu'il tend à se plier. Dans ce cas, on pourra user du moyen que

nous avons donné à la *montée de l'escalier* (pag. 92), c'est-à-dire de poser le milieu du pied sur l'arête de la marche, ce qui, répété souvent, amincira la cambrure de la semelle, et le pied pourra mieux établir son mouvement et éprouver moins de fatigue.

On pourra aussi entretenir la chaleur des pieds par un moyen en dehors de notre but, qui est d'arriver au confortable rien que par son propre mouvement. Ce moyen est un très petit appareil que l'on applique sous la semelle de la chaussure, afin qu'elle se trouve moins en contact avec le sol, et par conséquent moins sujette à se refroidir ; l'élasticité de ce petit appareil contribuera pour une bonne part à entretenir une chaleur douce aux pieds.

Manière d'établir le petit appareil ci-dessus : On prend un de ces petits carrés de caoutchouc que l'on trouve chez les épiciers-droguistes, petits carrés que l'on fixe vers la cambrure de la semelle par le moyen de trois vis placées en triangle, en ayant soin que deux soient en regard du talon, afin qu'il n'y en ait qu'une qui se trouve à peu près au milieu du petit carré, pour en laisser le bout battre en liberté sur l'avant-pied. Si à ce bout le caoutchouc avait trop d'épaisseur, on pourrait le réduire en mouillant une lame de couteau pour le fendre avec plus de facilité; mais en conservant l'épaisseur du côté du talon, on devra aussi mouiller les vis; autrement l'on aurait beaucoup de peine à les entrer. Il sera utile aussi d'enlever un peu de ce caoutchouc pour que la tête de la vis entre plus avant et que la matière élastique la dépasse, afin de ne pas sentir la dure des vis lorsque le pied pose à terre. Ce petit appareil

nous donne un autre avantage, celui d'adoucir la pose du pied au point qu'il nous semble que nous marchons sur un tapis lorsque la chaussure en est garnie, ce qui vient bien à propos dans un temps de froid, où le pied est sensible au moindre choc.

Nous pourrions citer un moyen pour attirer la chaleur aux pieds, mais il sort de notre but en ce qu'il est très peu confortable. Ce moyen, pratiqué par les chasseurs de quelques contrées du Nord, consiste à se déchausser et à mettre les pieds dans l'eau froide durant trois ou quatre minutes, puis remettre la chaussure aussitôt que les pieds sont sortis de l'eau. Il s'établit une réaction qui fixe le sang aux pieds et y conserve la chaleur à peu près pour la journée de chasse. Ce moyen est précieux du côté de sa puissance, mais nous nous garderons d'en conseiller l'usage aux personnes quelque peu délicates; car, indépendamment de ce que cette impression qui est produite par la fraîcheur de l'eau est toujours désagréable, elle peut être nuisible aux personnes qui ne sont pas d'une santé robuste; et encore faut-il, pour que les plus forts ne courent pas de danger, qu'à la suite d'un tel moyen, le corps soit dans une action continuellement soutenue.

CHALEUR AUX PIEDS ÉTANT DEBOUT SUR PLACE.

Nous voyons des personnes frapper du pied sur le carreau, d'autres secouer la jambe pour faire descendre le sang afin de s'échauffer les pieds. Ces moyens ont une certaine puissance, sans doute; mais, par les secousses fatigantes qu'ils font éprouver, on est souvent obligé de cesser avant d'avoir

obtenu assez de chaleur pour attendre que l'on soit en disposition de recommencer.

Nous allons proposer un exercice que l'on pourra continuer longtemps sans en éprouver de fatigue, et qui produit si peu de secousses qu'on peut le pratiquer en faisant sa toilette, et même dans l'action de certains travaux, tels que ceux du typographe lorsqu'il compose, ou du tailleur lorsqu'il trace des lignes d'une certaine étendue, et qu'il coupe sur ces mêmes lignes. Nous donnerons à cet exercice le nom de *talonnette*.

LA TALONNETTE.

Le principe de la *talonnette* est le *jeté talonnier* (pag. 18), cadencé en le faisant de cette manière. Lorsque le talon se lève, qu'il se porte en dehors au lieu de continuer son pas, la jambe en aidant ce talon à s'élever prend un mouvement arrondi du dehors, en haut, pour venir en plongeant porter le pied à sa première position et en le laissant tomber sur l'avant pied ou de plain-pied, selon que l'on veut adoucir le mouvement ou activer la chaleur.

Les mouvements balancés de la *talonnette* venant adoucir le choc que le pied produit, rendent ce mouvement des jambes le plus doux qu'elles puissent exécuter.

Ce petit exercice n'est pas seulement utile pour attirer la chaleur aux pieds ; car étant pratiqué de temps à autre par les personnes qui sont obligées de rester un certain temps *debout sur place*, il les soulagera de la fatigue que cause une position trop fixe ou de la continuité d'un même mouvement. Cet

ontinuité du même mouvement est tellement une cause de fatigue, que le balancement, qui a tant de pouvoir pour nous soulager, si on le fait de continu. init par nous fatiguer.

On pourra activer davantage la chaleur des pieds par le moyen que le talon, en retombant, viendra frapper contre l'autre ; si, au contraire, on veut attirer moins de chaleur aux pieds et plus d'exercice au corps, on ajoutera le *rebondissement latéral* (p. 19).

L'exercice de la *talonnette* de temps à autre n'a pas le seul avantage d'entretenir la chaleur des pieds ; il entretient en outre la souplesse des jambes, si nécessaire pour la variation de nos différentes marches qui doivent faire parcourir de grandes distances sans en éprouver de fatigue.

La *talonnette* peut aussi être exécutée comme exercice d'agrément. Dans ce cas, on la dirigera de cette manière : On fera d'abord de petits *jetés talonniers* exécutés comme ci-dessus ; ils seront accompagnés du mouvement des bras qui feront la *poignette* (pag. 27) et l'*élasticité verticale* (pag. 22), puis ces divers mouvements prennent de la force de plus en plus, le talon se porte davantage en dehors. Le *tour de hanche* (p. 29) vient augmenter le jeu de cet exercice. Les bras s'élèvent progressivement jusqu'à ce qu'arrivés à la hauteur de la tête ils tendent à faire le *tour de bras* (page 29); là les mains s'étendent et se frappent comme pour se chasser de droite à gauche à tour de rôle, en marquant la cadence ensuite comme pour finir par un applaudissement ; on claque trois fois des mains en les élevant et en les faisant claquer ainsi progressivement, de sorte que le dernier claquement renvoie les mains en dehors par rebon-

dissements et qu'elles retombent à l'abandon à leur position naturelle.

CHALEUR AUX PIEDS ÉTANT ASSIS.

Nous ferons facilement porter la chaleur aux pieds par le petit exercice suivant.

LA SAUTILLETTE.

Pour faire ce petit exercice, on rapprochera les genoux, et sans qu'ils se séparent, on les fera sauter en cadence de manière que le point où ils se touchent forme toujours pivot; on commence à les faire sauter perpendiculairement, les jambes retombent sur la pointe des pieds, qui par leur élasticité les font monter et descendre, et ainsi de suite. On prolonge ce premier temps de la *sautillette* selon sa volonté. Pour le second temps, sans rompre la cadence ni détacher les genoux l'un de l'autre, les pieds s'écartent, puis ils se rapprochent toujours par un mouvement balancé en sautillant, en rebondissant, et l'on peut continuer de même longtemps si ce mouvement paraît agréable. Puis nous commençons le troisième temps lorsque les pieds se trouvent rapprochés l'un de l'autre pour les faire partir par un temps de cadence, l'un en avant, l'autre en arrière, et ainsi de suite, en ayant soin de faire porter sur le talon celui qui va en avant et sur la pointe du pied l'autre qui va en arrière. On doit éviter de porter les deux pieds ensemble en avant ce qui en faisant frapper à terre les deux talons en même temps produirait un double choc et causerait de la fatigue. Nous voici arrivés au quatrième et der

ier temps, toujours en suivant le même principe, orsque l'espèce de balancement est bien établi, tou-ours en prenant attention que les genoux ne se détachent pas. Chaque jambe passe pardessus l'autre à son tour pour se croiser en tombant toutes deux sur le dehors de la pointe du pied et en appuyant en même temps par impulsion pour faire élever es genoux davantage, puis ralentir la cadence, afin l'avoir le temps nécessaire pour exécuter ce dernier nouvement avec plus de facilité.

Par ce petit exercice, le corps sera souvent plus reposé que s'il était resté dans une position fixe, et es pieds auront obtenu de la chaleur sans fatigue.

Nous recommandons cet exercice au père qui voudra égayer son enfant, afin qu'il n'oublie pas de le mettre sur ses genoux lorsqu'il fera la *sau-illette*. Mais si les bras se trouvent libres, ils feront a *poignette* (page 27) pour accompagner la cadence de cet exercice; afin d'y donner plus d'essor, on pourra aussi, dans ce but, ajouter les mouvements qui suivent : Les pieds, sans se détacher, sauteront de droite à gauche, tandis que les bras, en faisant la *croisette* (page 26), se jetteront à l'opposé par balan-cements, aidés par le jeu des hanches, qui se porte-ront en dehors à tour de rôle.

CHALEUR AUX PIEDS ÉTANT DANS LE LIT.

L'absence de chaleur naturelle aux pieds fait souf-frir un assez grand nombre de personnes, et cette souffrance se fait ressentir quelquefois dans le lit plutôt qu'ailleurs, car une fois que le sommeil s'est

emparé des sens, que les mouvements de la volonté ont cessé, si quelques rêves nous actionnent, la chaleur se concentre dans la tête, et quand l'on s'est couché les pieds froids, ils restent dans le même état jusqu'à ce que l'on puisse leur imprimer une action quelconque, et encore est-on exposé à perdre cette chaleur dont ils peuvent être pourvus en entrant dans le lit.

Il est donc utile de trouver le moyen de conserver la chaleur aux pieds après qu'on l'y a attirée; c'est ce moyen que nous allons proposer.

D'ordinaire les pieds ne touchent pas au fond du lit; le vide dans lequel ils se trouvent fait que la chaleur s'y répand avec trop de facilité, et d'ailleurs les pieds n'étant pas comme, lorsqu'ils touchent au fond du lit, sujets à être frottés au moindre mouvement, c'est une cause de moins pour y attirer la chaleur, jointe à celle du trop grand espace dans lequel ils se trouvent, sont un obstacle à la conservation de cette chaleur. L'effet de la chaleur dans cet espace se reproduit lorsque nous sommes dans une chambre close; plus elle est petite, plus notre chaleur s'y conserve.

Pour parer au vide qui peut se trouver entre nos pieds et le fond du lit, nous prendrons du molleton de laine avec lequel nous établirons un rouleau que nous placerons au fond du lit de manière que nos pieds portent dessus; puis nous les agiterons de même que nous le ferions avec les mains lorsque pour une saignée au bras le docteur donne à tenir quelque chose de rond, afin que la main, en remuant et pressant sur cette rondeur, fasse circuler le sang avec plus d'activité.

Ce mouvement que nous établissons aux pieds en les faisant frotter sur de la laine les a bientôt fournis de chaleur, car nous savons que le mouvement produit sur le sang le même effet que le soufflet sur le feu.

Le frottement des pieds, outre l'avantage qu'il nous donne d'y attirer la chaleur, vient ici à propos pour nous provoquer au sommeil. Qu'il nous soit permis d'en rechercher l'exemple chez les animaux. Nos dames pourront en rendre compte plus exactement que nous; car elles n'ont pas été sans observer que les chats, lorsqu'ils se préparent à dormir et qu'ils se trouvent sur un coussin, remuent les pattes comme s'ils voulaient pétrir, et bientôt ce mouvement les endort.

Nous n'en resterons pas là sur les moyens d'entretenir la chaleur aux pieds étant dans le lit; nous en proposerons un autre qui rentrera davantage dans notre but, c'est-à-dire de faire du confortable sans aucun appareil. Ce moyen appartient entièrement à nos ménagères; car il ne consiste que dans la manière de faire le lit en y établissant une sorte de portefeuille pour y fourrer les pieds dedans. Voici la manière d'établir cette petite préparation: Lorsqu'il n'y a plus que le drap de dessus et la couverture à mettre, on prend l'un et l'autre à la distance où doivent se trouver les pieds, pour replier le drap avec la couverture à peu près de même que font nos couturières pour établir de larges plis à la jupe de certaines robes, à l'exception que le nôtre n'est pas cousu; seulement on le retient par chaque bout en bordant le lit et en ayant soin de le diriger de manière que les pieds puissent s'y placer en entrant dans le lit.

Ce pli, que nous pourrons nommer *frotte-pied*, parce qu'on peut, si l'on en sent le besoin, s'en frotter les pieds, nous donne à peu près le même avantage que le rouleau sur lequel nous posions les pieds. Ici nous pouvons faire de même avec ce double du drap et de la couverture sur lequel nous pouvons agiter les pieds pour y attirer la chaleur, et nous avons en plus l'avantage que cette chaleur étant plus enveloppée, se conserve plus longtemps.

On conçoit que ces moyens de conserver la chaleur aux pieds lorsqu'on est dans le lit auront toujours plus de puissance, si préalablement on a fait quelque exercice qui ait porté la chaleur aux extrémités, ou si en entrant dans le lit on frotte les pieds l'un contre l'autre de même que l'on fait agir les aiguilles en tricotant.

N'oublions pas que toutes les personnes ne sont pas d'égale taille, et que si deux couchent dans le même lit, il n'y en aurait qu'une qui pourrait faire usage du *frotte-pied* ci-dessus. Dans ce cas, qu'aurons-nous à faire ? La chose du monde la plus simple, celle qui doit venir naturellement à la pensée : c'est de former un second pli. Nous profiterons de cette occasion pour conseiller aux boiteux, dont les jambes diffèrent de longueur, d'user du double *frotte-pied* ci-dessus lorsqu'ils auront besoin d'entretenir la chaleur aux pieds, à moins, toutefois, qu'il n'y ait qu'une seule jambe qui manque de chaleur ; ce serait ici le moyen d'égaliser cette chaleur des pieds, comme dans nos marches nous avons donné celui sur la différence de force des jambes.

SOINS A DONNER AUX PIEDS.

Les pieds étant de première importance pour le sujet que nous traitons, nous ne passerons pas outre sans entrer dans quelques détails sur les principaux soins que nous devons y apporter.

Les premiers soins que l'on doit *donner aux pieds* lorsqu'on veut marcher, sont de les mettre en état de pouvoir entrer dans la chaussure avec une facilité convenable ; or, s'il arrive que la chaleur de la nuit les ait gonflés de telle sorte qu'ils ne soient plus en rapport avec la chaussure, quel inconvénient pour celui qui est obligé de sortir aussitôt après son lever !

Avant toute autre précaution, on aura donc, si les pieds sont en transpiration, à les essorer avant de sortir du lit ; c'est ici le cas d'utiliser le *frotte-pied* dont nous avons parlé plus haut Nous passerons un pied dessus, l'autre dessous, et nous n'aurons plus qu'à agir comme nous faisons d'un essuie-main ; ce sera pour nous une étude si nous cherchons à rendre les pieds aussi adroits que les mains.

Cette précaution de s'essuyer les pieds avant de sortir du lit est d'une grande importance pour la santé. Il est peu de personnes qui n'aient eu l'occasion de juger des funestes effets de la sueur aux pieds après qu'elle est rentrée ; les médecins peuvent constater l'effet de ses ravages chez les personnes délicates. C'est surtout chez les dames que cette cause occasionne un grand nombre de décès par suite de l'imprudence que beaucoup ont de sortir du lit étant en transpiration et de marcher pieds nus sur le carreau.

Il est vrai que nous ne courrons pas les dangers des effets de la sueur des pieds rentrée, si nous pouvons de suite les fourrer dans la chaussure; mais cette humidité qui se trouve ainsi renfermée est nuisible à la marche en ce qu'elle attendrit les pieds et de plus nuit à la chussure par son principe corrosif.

Revenons au gonflement des pieds : s'il était devenu une gêne pour mettre la chaussure, nous aurions, après avoir les bien essuyés, à faire un petit exercice qui en aura bientôt éloigné le sang et diminué, par conséquent, leur volume. Afin que la dénomination de cet exercice ait quelque rapport avec le jeu des jambes, nous lui donnerons le nom suivant :

LA GAMBADINE.

La *gambadine* consiste à passer le bras du dedans en dehors par dessous la jambe, de manière qu'elle se trouve comme suspendue, afin que le bras puisse la faire aller sans aucun effort sur tous les sens. Ce va-et-vient par balancement imprime au pied qui est à l'abandon un vacillement qui a bientôt éloigné le sang de ce pied, et il reprend son volume ordinaire.

La *gambadine* peut se faire sur le lit, sur une chaise, et même debout; seulement, dans ce dernier cas, on ne peut agir que d'une jambe, et encore celle qui soutient le corps ne suffit pas toujours pour maintenir son équilibre. Alors il faut se poser contre un appui, en attendant que l'on soit parvenu à s'équilibrer.

La *gambadine* nous donne cet avantage que pouvant tenir les jambes longtemps suspendues sans en éprouver de fatigue, il sera très facile d'attendre patiemment que les pieds se refroidissent en les faisant balancer de sorte que les jambes ainsi que les avants-bras représentent divers mouvements, différentes poses plus ou moins agréables, plus ou moins bizarres, qui peuvent avoir plus d'une application.

Maintenant si, malgré la précaution ci-dessus, les pieds ne pouvaient entrer que difficilement dans la chaussure, on aurait à s'y prendre de cette manière : Si c'est un soulier, on en tiendra le haut de l'empeigne d'une main, tandis que l'autre appuiera sur le bout du soulier ; par ce moyen, on étendra le dessus de l'empeigne dont les plis sont un obstacle à ce que le pied glisse avec facilité, puis on fera balancer la chaussure de droite à gauche, par le va-et-vient en sens opposé des deux mains qui la tiennent. Si le dessus de la chaussure n'offrait pas assez de prise pour la main, il serait préférable d'avoir recours à de petites tenailles, plutôt que de frapper le bout de cette chaussure contre quelque chose, comme on le fait communément lorsqu'on a de la difficulté à entrer le pied dedans. C'est justement ce dernier moyen qu'on devrait employer si l'on voulait qu'il entrât avec moins de facilité, car en refoulant ainsi le bout de sa chaussure, on augmente les plis dont nous avons parlé, et l'on a bientôt donné de plus à une chaussure neuve l'apparence d'une vieille chaussure.

Quant aux bottes, il sera très facile de faire glisser le pied dedans en suivant le principe ci-dessus, c'est à dire de tirer et balancer sur les points où le

pied porte le plus ; puis on aura à prendre attention à ce que le pied soit bien à sa place, car la gêne que l'on éprouve en marchant vient, bien souvent, d'avoir omis cette précaution.

Nous ne quitterons pas cet article sans parler des personnes qui transpirent abondamment des pieds, et combien la transpiration trop abondante dans cet endroit est nuisible à la santé pour celui qui n'est pas à même de changer souvent de chaussettes. Nous conseillerons à ces personnes de prendre, en guise de chaussettes, du papier déchiré en bandes qu'elles s'appliqueront sous les pieds, pour replier ces bandes jusque pardessus, et replier aussi les bouts de ce papier pour lui faire prendre la forme du pied.

Ces chaussettes improvisées auraient cela d'avantageux que, s'il se forme un pli, il cèdera au moindre frottement, pour peu que le pied soit en moiteur.

Si nos bonnetiers établissaient des chaussettes de papier en forme de sandales, le débit en serait probablement plus durable que celui des faux-cols de papier qu'ont imaginé nos lingères, il y a une dizaine d'années, et qui ont été accueillis plus favorablement qu'on n'aurait pu le penser.

SOINS A APPORTER A LA CHAUSSURE EN RAPPORT AVEC L'HYGIÈNE DES PIEDS.

Malgré tout le soin que le cordonnier pourra prendre pour faire nos chaussures, jamais il n'arrivera ce que nous n'en sentions pas la pression plus à un en

droit qu'à un autre. Il en sera de même si nous faisons établir des formes ; il est presque impossible qu'elles aient exactement le contour de nos pieds : il n'y a donc que les pieds eux-mêmes qui puissent donner à la chaussure la forme qui lui convient ; mais cette forme que la chaleur du pied fait prendre à la chaussure n'est plus la même lorsque le cuir est refroidi. Pour conserver les cavités que les parties les plus saillantes du pied auront formées en faisant prêter le cuir, on devra, aussitôt que le pied sera sorti de cette chaussure, avant qu'elle ait eu le temps de se refroidir, fourrer de la ouate de coton de manière qu'elle remplisse toutes les cavités du cuir. En employant ce moyen, surtout dans les premiers temps que l'on met une chaussure, on s'épargnera beaucoup de souffrance.

Le moyen de faire passer les plis de la chaussure lorsqu'elle est sortie du pied ne suffit pas ; nous donnerons celui de ne pas en plisser le bout en marchant, ce que nous obtiendrons par le *jeté rétrograde* (pag. 18). On conçoit que ce *jeté* faisant reculer le pied au moment où il pose à terre, il n'est plus exposé comme par tout autre pas à porter tout son poids du côté où il s'avance, et de pousser le bout de la chaussure contre la moindre élévation.

Ainsi pour conserver sa chaussure, il ne faut que marcher par *jetés rétrogrades*, et quand l'on retire le pied de cette chaussure, y fourrer dedans de la ouate de coton.

Remarquons l'avantage que l'on retire en fourrant de la ouate dans la chaussure lorsque le cuir est encore humide de sueur : cette ouate pompe la sueur

qui aurait séché le cuir, et nous connaissons les fâcheux effets qui en résultent lorsqu'on la laisse agir sur des substances que l'on veut conserver : la ouate a tant de pouvoir absorbant, qu'elle est ordinairement pleine d'humidité lorsqu'on la retire de la chaussure.

Cette puissance absorbante du coton s'étend sur plusieurs points, car il est reconnu depuis longtemps par les observations qui en ont été faites, que cette substance était plus sujette que toute autre à recéler les gaz pestiférés. Plus tard, en appliquant de la ouate sur des brûlures, on a vu les heureux effets, dans ce cas, de son absorption sur la chaleur, et plus nouvellement n'a-t-on pas été à même d'apprécier toute sa puissance pour absorber les gaz fulminants par l'invention de la poudre-coton.

Il ne nous manque plus, pour compléter les *soins à donner aux pieds*, que de nous occuper de l'incommodité à laquelle nous sommes assujettis communément : ce sont les cors.

DES CORS AUX PIEDS.

L'incommodité *des cors aux pieds* jusqu'à présent a attaqué à peu près tout le monde, ce qui n'aura plus lieu lorsqu'on aura reconnu combien il est facile de les éviter par le moyen du *jeté rétrograd* (pag. 18).

Pour le présent, il est utile pour ceux qui ont des cors aux pieds de donner quelques indications pour les faire passer ; d'ailleurs il peut toujours en survenir par quelques causes imprévues.

Les moyens que nous allons proposer pour détruire les cors aux pieds sont des plus simples : Lorsque nous sentirons une dureté douloureuse, au lieu de nous servir d'instruments tranchants, qui ont toujours quelque chose de dangereux, nous emploierons ceux que la nature nous a donnés, en choisissant pour opérer le moment où le pied est attendri et celui où le cors est le moins douloureux; puis nous le pressons de toute part pour faire ressortir ce que la pression de la chaussure a fait rentrer et aussi pour donner plus de facilité à gratter et à enlever le plus possible des parcelles de cette partie dure qui forme le cor. Pour arriver à ce but, on aura à s'y prendre de cette manière : On agitera la main comme pour passer les quatre doigts sur une corde d'instrument, en ayant soin de faire peser le tranchant des ongles sur la partie que l'on veut réduire; et avec un peu de persévérance, l'on verra bientôt cette réduction au complet; surtout si l'on a pratiqué à un ou à plusieurs ongles de petites entailles en forme de dents de scie, on conçoit de combien l'on activera son travail.

Le cor paraît être organisé comme le végétal, dont la circulation de la sève vient le nourrir au-dessous de l'écorce. Si avec ces petites pointes aiguës que nous avons conservé à l'ongle, nous traçons autour du cor une ligne circulaire de démarcation, et que dans cette ligne nous creusions tous les jours davantage, la communication se trouvant par ce moyen interceptée, la sève n'a plus de circulation; en peu de temps le cor se dessèche, et l'on peut l'arracher avec la plus grande facilité.

Quant au durillon, le grattement des ongles den-

telés suffira pour le réduire ; ces pointes aiguës qui viendront déchirer sa superficie le transformeront en une espèce de velours qui adoucira la pression de la chaussure et rétablira l'élasticité dont la peau a besoin pour entretenir sa circulation. C'est lorsque cette circulation lui manque que le tissu de la peau se dessèche et devient un corps inerte et forme le durillon.

Il est facile étant dans le lit, d'attendrir les durillons sans être obligé d'y mettre la main; il suffit de les faire toucher contre une partie du corps, surtout quand la peau est en moiteur. Nous pouvons nous rendre compte de cet effet sur nos jointures par la souplesse et la finesse de la peau du côté où elle se met en contact.

On voit des personnes réussir à enlever complétement leurs cors en faisant d'abord les préparatifs d'usage, c'est-à-dire mettre les pieds à l'eau, afin d'attendrir les cors pour les réduire plus facilement, puis avec une lime ordinaire elles les frottent toujours dans le même sens, ce qui produit des petits filaments qui leur donnent prise pour arracher le cor par parties. Après avoir répété quelquefois cette opération, le cors se trouve réduit au point qu'on peut enlever la dernière partie de la racine par le moyen des petits filaments que la lime a formés en la faisant frotter toujours du même côté.

Cette manière de faire glisser la lime toujours en finissant du même côté, n'a probablement pas le seul avantage de produire des filaments pour donner prise à arracher les parties du cor avec plus de facilité ce moyen, comme le dernier, paraît avoir aussi son effet physiologique en ce que la sève étant contrariée dans son cours ordinaire, ne nourrissant plus le cor

aussi abondamment, fait qu'il se détache avec plus de facilité.

L'espèce de cors qui présente le plus de difficulté pour le marcheur, et sur laquelle nos différentes manières de marcher ont le moins de pouvoir, ce sont ces durillons qui viennent quelquefois à la plante des pieds. Pour ceux-là, si nous ne pouvons éviter de poser le pied dessus, en attendant que nous ayions fait passer ces durillons par les moyens ci-dessus, nous aurons recours à notre petit appareil en caoutchouc proposé pour entretenir la *chaleur des pieds* (pag. 237).

Nous trouverons par l'emploi de ce petit appareil un grand soulagement pour la pose du pied, car outre que le pied, par ce moyen, se pose toujours par élasticité, la partie de ce caoutchouc qui est en liberté fait que le pied peut glisser à droite ou à gauche sans éprouver de frottement, ce qui nous exempte de la cause qui produit le plus de douleurs.

Il est une incommodité plus sérieuse qui attaque les pieds, et souvent prive de l'exercice salutaire de la marche; ce sont les *ongles rentrant dans les chairs*. Heureusement que cette incommodité n'attaque pas sérieusement un grand nombre de personnes.

MOYEN DE SE GUÉRIR DE L'INCOMMODITÉ DES ONGLES RENTRANT DANS LES CHAIRS.

Lorsque la Faculté ne nous offre que les cruels moyens d'extirper l'ongle ou de faire l'amputation de

l'orteil, car c'est presque toujours sur ce doigt que la maladie établit son siége, il nous est bien permis de chercher des moyens plus doux et plus satisfaisants que ceux que la médecine nous propose; aussi avons-nous suivi les principes de l'Écriture qui nous dit, non pas : *Si vous avez un membre qui vous nuit, coupez-le*, mais cet autre précepte qui convient parfaitement à notre siècle de progrès : *Cherchez, et vous trouverez.* C'est ce que nous avons fait et nous avons trouvé, et cela parce que nous avons eu, nous pourrions presque dire le bonheur, d'avoir nous-même des *ongles rentrant dans les chairs*, et nous avons pu nous en guérir radicalement. Ce qu'il y a de précieux dans ce traitement, c'est qu'il n'est besoin d'aucune substance; rien de plus simple que ce que nous allons indiquer.

Il faut choisir le moment où les chairs sont en repos pour dégager l'ongle petit à petit avec un grattoir, ou de préférence avec une lame de canif dont on aura cassé la pointe afin qu'elle offre plus de résistance. Puis l'on pose le tranchant de la lame de ce canif entre l'ongle et la chair; ensuite on fait tourner et glisser cette lame sur son tranchant de manière qu'elle gratte l'ongle sans appuyer sur la chair, et toujours en la retirant vers soi, et en enlevant le plus possible de la superficie intérieure de l'ongle. On s'en tiendra là pour la première séance, jusqu'à ce que le doigt soit reposé, et dans l'état de repos indiqué ci-dessus.

Pour la seconde séance, on continuera à dégager l'ongle, mais par un autre moyen qui consiste à effiler le doigt pour éviter que la chair ne rebrousse sur l'ongle. Pour arriver à ce résultat, on prendra le

doigt incommodé dans la main comme pour le presser entre le pouce et l'index, puis on établit un mouvement rampant et *frétillant* (pag. 52), en prenant appui sur les chairs qui rebroussent, de sorte qu'elles s'éloignent de l'ongle et se trouvent tirées en longueur à mesure que la main remonte en faisant appuyer chaque doigt à son tour, si bien que le doigt du pied qui se trouvait entre le pouce et l'index finit par être serré entre le pouce et le petit doigt, et se trouve, par ce moyen, tiré, effilé et écarté de l'ongle; ensuite, on reprend le canif pour dégager l'ongle de plus en plus comme il a été indiqué à la première séance, et l'on recommence cette petite opération autant de fois que l'état du pied le permet.

Pour la troisième séance, on suivra les mêmes préparatifs indiqués ci-dessus. Puis si l'ongle a atteint assez de longueur pour être pincé entre la lame qui le gratte en dedans et le pouce de la main qui appuie sur le dessus, on le pressera fortement entre le pouce et la lame, tout en le grattant afin que l'ongle qui se trouve aminci d'une part et forcé de l'autre, se rebrousse à mesure qu'il pousse. C'est dans ce cas que le canif est préférable parce que sa surface quelque peu concave fait retourner plus facilement le bord de l'ongle en dehors.

Maintenant nous allons proposer un petit appareil en cas que les moyens ci-dessus ne suffisent pas : On prendra un doigtier en étoffe qui ait une certaine élasticité et en même temps un peu de résistance, dans le genre d'un drap mince et serré. Ce doigtier sera assez ajusté pour qu'il presse le doigt de toutes parts jusqu'au-dessus de la première articulation.

Dans cette position, on tiendra fixe le haut du doigtier d'une main, et de l'autre on fera glisser en tournant le bas de ce doigtier pour lui imprimer une torsion. Puis avec une petite tresse de laine que l'on aura eu soin d'attacher vers le haut du doigtier, on soutiendra cette torsion en faisant deux ou trois tours de tresse sur le haut du doigtier, et l'on n'aura plus qu'à arrêter le bout de la tresse en la fourrant sous les premiers tours et en évitant le moindre pli qui viendrait gêner le cours de la marche.

On reconnaîtra l'importance de cette torsion du doigtier lorsque le bout se trouvant petit à petit tiré obliquement par le mouvement de la marche, fera que chaque pas qui venait presser la chair sur l'ongle l'en écartera, au contraire, et elle ne sera plus en danger d'être déchirée ; nous n'aurons plus ensuite qu'à faire de ce doigtier comme l'on fait d'une montre qui a besoin d'être remontée. Lorsque la torsion sera détendue, nous ferons de nouveau glisser le doigtier en en faisant tourner le bout pour le remettre dans sa première position.

La pression établie sur le doigt contribue pour une bonne part à détruire la cause qui fait que les *ongles rentrent dans les chairs*, car le sang étant chassé par l'effet de cette pression, la chair a moins de nourriture ; son volume devient moins considérable, et elle n'est plus en danger de s'étendre jusque par dessus l'ongle. En nous tenant un doigt, en nous pressant la peau, nous avons été mille fois à même de nous rendre compte à l'instant de la rapidité avec laquelle la pression faisait fuir le sang qui avait animé cette peau ; car à peine la pression établie, nous avons pu voir la peau de rouge qu'elle était devenir

blanche. Seulement cette pression doit être assez modérée pour ne pas retenir le sang veineux qui voudrait former congestion.

Nous avons encore à prévoir le cas où ce dernier moyen ne serait pas assez puissant contre un ongle qui serait très recourbé. S'il en était ainsi, la pression du doigtier augmenterait le mal. Nous parerons à ce danger en plaçant entre la chair et l'ongle le moindre des appareils : un petit morceau de baleine taillé en forme de croissant dont l'intérieur sera aminci à peu près comme une lame de canif et aussi il sera cintré et s'accordera autant que possible avec le contour de l'ongle. Lorsque ledit appareil sera placé et soutenu à chaque bout par un petit fil de laine attaché au doigt, on pourra marcher en toute assurance, et le contact douloureux de l'ongle avec la chair ne viendra plus faire désespérer de la guérison.

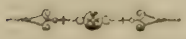
Après avoir terminé notre petite cure, si nous ne voulons pas être exposés à retomber dans le même inconvénient, nous adopterons les marches par *jetés rétrogrades* (pag. 18), de préférence à toute autre.

Nous aurions pu abréger le détail sur les soins à apporter aux pieds; mais voulant faire de la marche une des principales satisfactions de la vie, nous ne saurions trop apporter de soin à sa base fondamentale. D'ailleurs, chacun a pu apprécier plus ou moins les heureux effets de la marche sur la santé, car nous savons que les personnes qui marchent fréquemment sont moins sujettes aux maladies.

Si nous avons traité avec un peu de persève-

rance la manière de gouverner ses pieds et combien le résultat pouvait avoir d'influence sur le corps, nos auteurs dramatiques se sont étendus plus loin que nous sur ce sujet et nous ont montré combien ils y reconnaissaient d'importance puisqu'ils ont porté son influence jusque sur l'esprit; car n'avons-nous pas vu la représentation sur la scène d'une pièce intitulée : *les Bottes justes*, bottes qu'un certain père avait mis pour faire petit pied, le jour de l'entrevue du mariage de sa fille et dont il en éprouve une telle souffrance qu'il en prit une mauvaise humeur qui fut cause que le mariage manqua; mais après avoir changé de bottes, il reprit une assez grande satisfaction pour la communiquer à son gendre futur et remettre tout le monde d'accord.

Passons aux soins à donner aux mains, soins qui ont aussi leur importance; nous commencerons par leur donner de la chaleur à volonté sans être assujettis à les approcher du feu.



CHAPITRE II.

—

Chaleur et soins à donner aux mains.

—

Tout le monde sait qu'il ne faut que se frotter les mains pour y attirer la chaleur; mais entre mille mouvements que les mains peuvent faire, l'idée ne se porte pas toujours sur ceux qui produisent le plus de chaleur, causent le moins de fatiguent et froissent le moins l'épiderme. Qu'on nous permette, dans ce but, de rappeler ces mouvements aux personnes à qui les grandes occupations font oublier les choses le plus usitées.

Nous savons que la plus grande part de calorique de la main est dans sa partie la plus creuse lorsqu'elle est pliée; aussi c'est là que nous établirons notre premier frottement en appliquant les deux mains l'une sur l'autre, le bout des doigts en regard de la saignée. Dans cette direction, les mains vont et viennent jusque sur le poignet, autant que la largeur du bas des manches pourra le

permettre. Après avoir ainsi monté et descendu, en se frottant dans le sens de leur longueur, les mains font un demi-tour sur elles-mêmes, toujours en se frottant dans le même sens, et toujours aussi en restant appliquées l'une contre l'autre, de manière à ne laisser échapper que le moins possible de calorique. Après que ce demi-tour de rotation sera fait, que la main de dessus se trouvera dessous, on les fera revenir par le même mouvement sur leur demi-tour pour se retrouver à leur première position. Par ce mouvement de rotation des mains, les dessus des doigts se fournissent chacun à leur tour d'une part du calorique dont le creux des mains vient de faire provision, ce qui arrive bien à propos en frottant le dessus des mains avec une partie de la peau attendrie par la chaleur, ne pas les exposer à froisser leur épiderme; si l'on a soin de faire porter le côté des mains contre la poitrine, leur va et vient établira un frottement qui leur donnera la part de chaleur dont elles n'ont pu profiter par le mouvement ci-dessus.

On n'aura de plus, pour compléter la chaleur des mains, qu'à ajouter le mouvement qui suit :

Lorsque les doigts seront arrivés à la hauteur du poignet, la main l'entoure; ils pirouettent dedans l'autre main qui dans ce moment ne peut rien faire, se ferme pour conserver sa chaleur en attendant qu'elle puisse en faire autant, puis elle s'ouvre pour que celle qui entoure le poignet puisse descendre en allant et venant jusqu'au bout du petit doigt, toujours en pressant et en frottant jusqu'à ce que l'on sente que l'autre main ait besoin de faire de même : puis pour conserver cette chaleur dont les

mains seront pourvues, on fera par intervalles l'*accrochette* (pag. 25) et la *quadrette* (pag. 26). Par ce petit moyen, on aura toujours à sa disposition une chaleur bienfaisante sans être assujetti aux mille inconvénients auxquels nous expose le feu.

C'est surtout aux militaires, qui sont sujets à voyager malgré la rigueur du climat, que nous recommandons le petit exercice ci-dessus, qui peut s'exécuter très facilement l'arme au bras. Ceux qui ont assisté à la translation des cendres de Napoléon dans la capitale, ont pu juger de la souffrance que le froid aux mains peut occasionner. On en a vu beaucoup présents à cette cérémonie qui ont été contraints de laisser subir à leur habillemennt l'influence de leurs besoins physiques, faute de pouvoir se servir de leurs mains; il en est même qui sont morts des suites de ce froid rigoureux. Si des conséquences aussi funestes peuvent se produire dans une capitale où l'on est peu sujet à être exposé aux privations, nous pouvous apprécier l'énormité des souffrances que nos militaires ont endurées en Russie dans la campagne de 1812 à 1813. En présence de ces considérations malheureuses, nous sommes forcés de reconnaître qu'il serait urgent d'établir un exercice pour que les militaires puissent s'échauffer les pieds et les mains à volonté. Si cet exercice avait été pratiqué dans nos armées de Russie, combien de coups de fusils auraient été tirés de plus et combien de nos braves seraient restés de moins sur le champ de bataille. Par ce simple exercice, ils auraient eu quelques degrés de chaleur de plus pour les aider a chercher la nourriture qui leur a manquée, et qui

sait si ce faible moyen n'eût pas eu quelque influence sur le sort de nos armes.

Comme le militaire ne peut pas toujours avoir l'arme au bras, il est utile pour le cas où il la porte sur l'épaule, de choisir un mouvement qui donne à la main qui est libre assez de chaleur pour en communiquer à celle qui ne peut agir. Pour obtenir cette chaleur, la main se placera sous l'aisselle du bras qui porte le fusil, en poussant vers le haut le bout des doigts comme pour soulager l'épaule du poids qu'elle a à soutenir ; et dans cette position, elle presse et represse la partie sur laquelle elle pose. Ce mouvement doit s'accorder avec celui du bras lorsqu'il balance par l'action de la marche, c'est-à-dire que cette pression successive de la main doit l'élever lorsque le bras va en arrière et la baisser quand il se reporte en avant. Par ce moyen, le bras n'est pas gêné dans son balancement, le dessus de la main se trouve toujours frotté avec douceur, tandis que le dedans de cette main, par son mouvement, active son centre de chaleur.

Ce mouvement continu, dont l'activité s'établit selon la rapidité de la marche, aura bientôt fourni à cette main assez de chaleur pour en communiquer de temps en temps à celle qui tient le fusil.

Il est quantité de personnes qui par état sont continuellement exposées à la rigueur de la saison ; nous pourrions citer, par exemple, les cochers lorsqu'ils sont sur leur siége, ou les hommes qui travaillent sur les ports ; s'ils employaient les mouvements que nous venons d'indiquer, on ne les verrait pas se fatiguer par ceux qu'ils appellent *se battre les flancs*.

Nous voyons souvent ceux qui s'occupent d'études sérieuses, négliger des choses très utiles lorsqu'elles présentent de la simplicité. Nous prendrons la liberté, à cette occasion, de rappeler à nos docteurs, quoiqu'ils soient plus aptes que nous à diriger la chaleur du corps humain, que nos simples exercices ont une certaine importance pour ceux qui se trouvent avoir les mains froides lorsqu'il s'agit de tâter le pouls d'un malade ou de quelques personnes délicates ou sensibles aux impressions physiques. Pour parer à cet inconvénient, on n'a pas toujours du feu sous la main; d'ailleurs notre moyen offre un résultat beaucoup plus prompt : deux ou trois mouvements autour du poignet suffisent pour fournir aux doigts la chaleur nécessaire pour leur donner la finesse du tact dont le médecin a besoin, et il ne sera pas exposé à cette transition subite que le feu aurait fait éprouver à ses doigts, ce qui en eût durci l'épiderme, et par conséquent émoussé le sens du toucher.

Nos coiffeurs, nos barbiers, ne devraient par négliger les indications ci-dessus; au moins ils ne nous feraient pas éprouver des impressions désagréables lorsque nous nous exposons au contact de leurs doigts.

SOINS A DONNER AUX MAINS.

Les *soins à donner aux mains* sont une coquetterie à laquelle bien des personnes attachent du prix; et elles ont raison, car si on laisse durcir la peau du principal organe du toucher, ce sens devient nul.

Lorsque l'on se met en contact pour le *signe de la*

bonne foi, la douceur de la main ajoute quelque chose à la douceur du sentiment dont on reçoit la mutuelle impression.

Présenter les mains devant un feu trop vif lorsqu'elles sont devenues insensibles par l'effet d'un grand froid, est sans doute la cause la plus active de la détérioration de la peau ; mais il est une autre cause plus influente, en ce qu'elle peut se reproduire fréquemment, c'est lorsque la sueur se porte aux mains, et que mille occasions peuvent la faire rentrer. Cet effet n'est pas seulement nuisible à la douceur de la peau ; il étend son influence jusque sur la santé. Nous pouvons en juger par expérience ; car nous nous sommes vus plus d'une fois assujettis à de petits malaises pour avoir laissé nos mains sécher et refroidir subitement par un courant d'air ; et après les avoir mises dans nos poches aussitôt la transpiration rétablie, nous éprouvâmes du soulagement.

Soit dans l'hiver, soit dans l'été, si l'on veut conserver la douceur des mains, on doit en essorer la moindre humidité : dans l'hiver, ce sera pour s'épargner ces gerçures causes de douleurs et de détériotion de la peau, et dans l'été pour éviter que la poussière ne vienne la durcir en s'attachant à son épiderme ; nous aurons, en conséquence, à établir les mouvements qui suivent :

Les mains se frotteront avec souplesse dans toute leur longueur en pirouettant de droite à gauche chacune à son tour de manière que le frottement ait lieu aussi bien sur le dehors que sur le dedans des mains, ainsi qu'entre les doigts. Pour exécuter ce mouvement, elles doivent conserver un

abandon naturel qui les fasse vaciller sur tous les sens afin que la peau ne soit pas sujette à être tiraillée comme il arrive quand elle est frottée toujours dans le même sens.

Lorsque les mains se seront frottées durant quelques secondes par le mouvement ci-dessus, si elles n'étaient pas assez séchées, on pourrait continuer de cette manière : les mains se rapprochent et s'appliquent naturellement l'une dessous l'autre ; puis sans se quitter, elles frottent, roulent autour l'une de l'autre par le moyen qu'elles s'ouvrent et se ferment tandis que les bras montent, descendent, et s'avancent vers la poitrine, puis s'en éloignent pour établir un mouvement circulaire qui aide les mains à se frotter sur tous les sens ; et pour ne pas les exposer à être froissées en aucune manière par la continuité d'un même mouvement, les bras devront revenir sur leur tour afin d'agir autant dans un sens que dans un autre. Ce mouvement circulaire est le plus doux que les mains puissent produire pour entretenir la souplesse et la finesse de la peau.

Le mouvement ci-dessus ainsi que celui qui le précéde doivent être employés alternativement lorsqu'on se lave les mains. Il sera bon, pour bien se nettoyer la peau, de se servir d'un morceau de molleton de laine, et pour mieux s'adoucir les mains, on les essuiera avec du velours de coton à côtes par son endroit.

Nous pouvons encore ajouter un mouvement pour le cas où les mains seraient restées froides, marbrées par l'effet du sang qui n'aurait pas repris sa circulation normale. Ce mouvement est la *frétillette rampante* (pag. 51), qui s'établit en prenant d'une

main le bout des doigts, de l'autre main pour remonter ainsi du bout de la main jusqu'au poignet, tantôt du côté du petit doigt, tantôt du côté du pouce. Ce mouvement de la *frétillette* aura bientôt facilité cette circulation du sang des mains et rétabli la régularité de leur couleur normale.

POUR RENDRE LA BLANCHEUR AUX MAINS ET EN FAIRE PASSER LES RIDES.

On peut arriver à ce double résultat de *rendre la blancheur aux mains et en faire passer les rides* par le mouvement que nous avons indiqué ci-dessus pour faire circuler le sang des mains, c'est-à-dire qu'en faisant la *frétillette rampante* suivant cette indication, le sang sera chassé des mains, et elles reprendront la blancheur qu'elles ont ordinairement dans l'état de calme; mais pour que cette blancheur ne soit pas comme l'éclair qui paraît et disparaît, on aura à conduire la *frétillette rampante* de la manière qui suit :

La main, en remontant, rebondit et presse d'abord très légèrement en effleurant à peine l'épiderme; puis on force de plus en plus ses mouvements pour les ralentir ensuite progressivement et finir par se fixer un certain espace de temps sur chaque doigt à son tour. Tout le temps que la main tient chaque doigt, sa pression doit être douce et aussi être entretenue par de très petits mouvements de titillation.

Ce dernier mouvement que nous pouvons com-

prendre dans la *refoulette* (pag. 44), est destiné aux rides de la main. La peau se trouvant ainsi remuée, pressée tandis que le sang en est chassé, se pétrit pour ainsi dire, le trop d'ampleur qui forme la ride rentre petit à petit, et si l'on évite, après cette petite opération, les causes qui peuvent tirer la peau, ce ne sera plus qu'une question de temps pour qu'à la blancheur des mains, on ajoute le résultat d'en rendre la peau douce et unie.

Cette petite manipulation de la peau peut se faire très fréquemment avec beaucoup de facilité; car si l'on peut se presser les doigts comme il a été dit en marchant, en parlant, il ne s'agit plus que d'en prendre l'habitude. Cette habitude peut avoir plus d'une utilité; car nous voyons des personnes impatientes qui pour mettre leurs gants se froissent la peau par des mouvements forcés, au lieu que par le moyen ci-dessus, elles mettraient leurs gants avec beaucoup plus de patience en pensant qu'elles travaillent à s'embellir les mains.

Ce moyen peut être d'un grand secours aux personnes qui pour soutenir leur maintien ont besoin d'un appui ou de faire un mouvement quelconque; mais souvent le plus difficile est d'en trouver un convenable et qui occupe assez l'esprit pour remplir ces moments de vide qui donnent tant d'incertitude dans l'aplomb. Nous avons vu des individus, par ce grand besoin de mouvements, se détériorer les mains en se rongeant petit à petit les ongles.

Nous ajouterons pour entretenir la beauté des mains un petit exercice que nous nommerons la *moulinette*.

LA MOULINETTE.

Tout le monde à peu près a exécuté les mouvements de la *moulinette* sans mettre aucune importance dans leur application ; il est même beaucoup de gens qui les ont fait par pure curiosité de voir leurs mains blanchir à vue d'œil.

Voici le détail des mouvements d'usage pour faire la *moulinette* et de ceux qui doivent la compléter : Il faut élever les mains verticalement au-dessus de la tête, puis les faire pirouetter de droite à gauche, de sorte que pendant quelques secondes, elles aillent et reviennent sur leur tour, ce qui suffit ordinairement pour faire que les mains de rouges qu'elles étaient deviennent blanches.

Pour les cas où les mains sont tellement gonflées qu'il devient impossible de les entrer dans les gants, nous ajouterons aux mouvements ci-dessus ceux qui suivent :

Quand les mains ont fait leur pirouettement, pour composer la première partie de la *moulinette*, les avants-bras se jettent, tour à tour par un mouvement balancé, arrondi, par dessus et par dessous l'un de l'autre, et tombent en sautoir en faisant frapper légèrement le bras du dedans sur celui du dehors, à peu près de même qu'on les fait agir quand l'on fait semblant de jeter de la poudre aux yeux. En exécutant ainsi pendant peu d'instants la *moulinette* au complet, le sang sera éloigné des mains ; elles seront par conséquent dégonflées, rafraîchies, et l'on pourra conserver leur blancheur

si on leur fait subir une légère pression en les fourrant dans des gants justes. La *moulinette* à l'occasion exemptera de cette petite contrariété que donne la crainte de déchirer ses gants.

Pour varier la *moulinette*, on pourra, lorsque les mains seront au-dessus de la tête, les frotter l'une contre l'autre suivant leur longueur, comme il a été dit plus haut; seulement après qu'elles se sont frottées dessus et dessous par un mouvement d'abandon, chaque main à son tour se laisse aller sur l'autre afin de terminer par un frottement très doux qui parte du bout des doigts à la saignée.

Ce petit exercice de la *moulinette* qui élève les mains, les agite, en éloigne le sang et leur donne la blancheur, nous montre le résultat d'un effet physiologique des mains, car le sang veineux qui est le plus lourd et le plus noir, s'en éloigne avec d'autant plus de rapidité, que les bras étant élevés, ce sang veineux se trouve descendre dans le sens de sa circulation, tandis que le frottement retient le sang artériel qui est plus subtil et qui est aussi celui qui répand sur la peau le plus bel incarnat, si bien que la belle couleur de ce sang venant s'ajouter à la blancheur de la peau, fait que si l'on observe la blancheur de la main, on peut aussi en admirer la fraîcheur.

Cette manière de frotter les mains en remontant semble nous être indiquée par la nature pour aider la circulation du sang qui a moins de force; car en frottant suivant le courant du sang veineux, l'effet sensitif est plus agréable. Aussi devons-nous le plus possibles les frotter dans ce sens et de sorte qu'elle

s'adoucissent et se blanchissent mutuellement par le moyen qu'elles glisseront l'une sur l'autre du bout des doigts au-dessus du poignet, et qu'elles se lèveront et se baisseront par un mouvement balancé qui fasse que les bouts des doigts se touchent étant en haut, et qu'arrivés en bas, ils aient glissés jusque sur le poignet. Ce mouvement acquerra encore plus de douceur si on le rend *frétillant*.

Lorsque l'on claque des mains pour applaudir, on devrait toujours les élever ; car ce mouvement produit sur les bras à peu près l'effet de la *moulinette* quand on l'exécute fortement. Cet effet, faisant activer la circulation du sang des bras suivant qu'on les élève en les agitant, contribue pour quelque chose à donner une disposition plus ou moins agréable : aussi serait-il rationel, quand on claque des mains pour applaudir, d'élever les bras en proportion de la marque d'approbation que l'on veut donner au sujet. Ce serait un signe à ajouter à celui du claquement des mains qui souvent n'est rendu qu'en proportion de leur largeur; et d'ailleurs si cette élévation a son influence sur nos dispositions, lorsque nous voudrions améliorer nos dispositions, nous éleverions davantage les bras pour les mettre en rapport avec l'élévation du sujet.

POUR SE PRÉSERVER DES ENGELURES.

Les moyens que nous venons de donner pour faire circuler le sang aux mains de manière à leur rendre la blancheur et la douceur de la peau, ces moyens sont à peu près suffisants *pour préserver des engelures* ; car

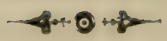
si nous étudions la cause de ce mal, nous voyons qu'elle provient de la transition subite de température, de l'humidité qui rentre dans la peau; et par suite de ces impressions, la peau perd de son élasticité, le sang y circule avec difficulté et forme bientôt ces petites congestions qui produisent des engelures, pour peu que le sang ait quelques principes d'âcreté.

Nous aurons donc, *pour nous préserver des engelures* aux mains, à éviter lorsqu'elles sont froides de les approcher du feu, de leur donner autant que possible une chaleur naturelle et régulière en suivant les indications que nous avons données plus haut, ainsi que pour éloigner le sang des mains qui est un point essentiel *pour éviter les engelures*. Dans ce cas, le mouvement que l'on doit faire de préférence est la *frétillette* telle que nous l'avons indiquée pour faire *passer les rides des mains*, sans oublier de les frotter, de manière à en faire éloigner le sang.

Afin de ne pas laisser tomber le sang dans les mains, on doit éviter de les laisser pendre, et les soutenir, de même que pour affermir son maintien; c'est-à-dire de les occuper continuellement, tantôt par la *frétillette* (pag. 51), tantôt en poussant les doigts les uns dans les autres comme pour faire la *croisette* (pag. 26), ou encore l'*accrochette* (pag. 25), la *quadrette* (p. 26), ainsi que la *moulinette* (p. 272).

Quant aux pieds, étant peu sujets à être exposés à l'air, ils sont rarement attaqués par les engelures, aussi tout détail devient inutile; on n'aura qu'à choisir entre les moyens qui précèdent ceux qui peuvent s'approprier aux pieds.

Maintenant, il ne nous reste plus à parler que de la principale extrémité du corps, celle qui gouverne les autres, ce qui fera le sujet du chapitre suivant.



CHAPITRE III.

—

Soins à donner à la tête.

—

Les soins que l'on doit donner à la tête en étant de société, sont sans contredit des soins moraux; mais ici, n'ayant à nous entretenir que des soins matériels, nous ne parlerons que de l'influence que peut avoir sur le corps dans son entier la manière de gouverner le courant de chaleur et de transpiration, ainsi que les principales fonctions de cette partie importante, en y comprenant la respiration et la voix. Nous commencerons par les différentes manières de respirer.

RESPIRATION BUCCALE.

La *respiration buccale* est la manière habituelle de respirer, lorsque cette fonction se fait par la bouche seulement. On ne doit respirer ainsi qu'étant en état de calme et lorsque la bouche est dans toute sa pureté, à moins qu'on n'y soit contraint accidentellement par l'obstruction du conduit nasal.

RESPIRATION NASALE.

On ne doit respirer habituellement que par le nez, quand le corps est dans son état normal; c'est surtout lorsqu'il est dans un certain degré d'action qu'il est utile de respirer par le nez seulement.

RESPIRATION NASA-BUCCALE.

Cette respiration, qui fait prendre l'air par le nez pour le rendre par la bouche, doit être employée dans les cas où il est utile que le nez ne reçoive que de l'air frais et pour éviter que cet air ne soit pas vicié en arrivant aux poumons après avoir passé par la bouche lorsqu'elle n'est pas dans un état complet de pureté.

RESPIRATION BUCCA-NASALE.

Cette manière de respirer, qui fait prendre l'air par la bouche et le fait rendre par le nez, ne doit être pratiquée que dans les cas urgents, comme il a été dit ci-dessus pour la bouche seulement.

RESPIRATION BALANCÉE.

La *respiration balancée* s'établit de cette manière : On aspire de préférence par le nez la quantité d'air que l'on prend naturellement, mais la seule différence est que cette aspiration se fait par un mouvement balancé en deux ou trois temps, et que l'on doit faire de même pour rendre l'air par la bouche. on presse les lèvres afin que cet air s'échappe par élasticité.

Les mouvements de cette manière de respirer doivent s'accorder avec ceux de la marche, et de plus doivent recevoir de temps en temps un nouvel essor en faisant le *tour d'épaule* (pag. 29) à la suite de l'aspiration.

La *respiration balancée*, qui épargne à la poitrine beaucoup de fatigue, fortifie le jeu des poumons tout en les aidant à se dilater.

Cette manière de respirer est à peu près celle que nous exécutons naturellement à la suite d'une agitation sentimentale, lorsque pour trouver du soulagement nous poussons un soupir; aussi profiterons-nous complétement des bienfaits de la *respiration balancée*, si en aspirant nous élevons les épaules et que l'expiration se fasse par une espèce d'abandon.

RESPIRATION PROGRESSIVE.

Pour cette manière de respirer, on aura à suivre les principes de celle ci-dessus, seulement on aspirera le plus possible d'air et on ne le rendra que progressivement, c'est-à-dire qu'on pressera les lèvres davantage pour ne laisser échapper à la première expiration qu'une très petite quantité d'air, et poussée en un seul temps, puis à la seconde aspiration en deux temps, et enfin à la troisième en trois temps, ce qui doit ramener dans les conditions de la *respiration balancée* que l'on exécute pendant quelques instants pour recommencer la *progressive*, et ainsi de suite. Le *tour d'épaule* (pag. 29) doit prolonger l'aspiration, de même que pour la *respiration balancée*, mais il doit se faire plus fréquemment.

RESPIRATION PROLONGÉE.

Pour celle-ci, on suivra les principes de la *respiration progressive* en faisant suivre chaque aspiration des mouvements ci-après : Lorsque les épaules s'élèveront, le corps se soulèvera, il les suivra aussi lorsqu'elles s'abaisseront; en outre, le milieu du corps se portera de droite à gauche, en suivant les temps de l'aspiration, tandis que le haut du corps se portera à l'opposé afin d'établir un balancement auquel on doit donner une impression circulaire.

La *respiration prolongée* étant destinée à faire pénétrer dans les poumons le plus d'air possible pour leur donner de l'extension et les purifier, on ne doit pratiquer cette manière de respirer que dans un lieu où l'air est pur, et faire suivre cet exercice d'une nourriture saine.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LA RESPIRATION.

De même que pour nos marches et nos différents exercices, quand nous voulons nous épargner la fatigue en respirant par les diverses manières ci-dessus, nous devons agir d'abord avec modération pour en augmenter la force progressivement, excepté dans le cas où nous voulons faire de la *respiration progressive* ou *prolongée*, un *contre-choc* (pag. 39) alors il faudra faire l'opposé de l'indication ci-dessus, c'est-à-dire qu'au moment où nous recevons une impression fâcheuse, nous devons aspirer tou

à coup avec force pour diminuer petit à petit cette force à chaque aspiration, de manière que le corps, étant soutenu par la force de l'air, éprouve une autre impression qui prolonge celle qui vient de l'impressionner péniblement, et par conséquent adoucisse l'effet de cette dernière.

POUR SE DÉSALTÉRER SANS BOIRE.

On sait que la cause de l'altération provient de ce que les glandes salivaires ne fonctionnent plus. Ordinairement pour exciter cette fonction on se met sous la langue un morceau de cristal, ou tout simplement un caillou, ou même un fêtu de paille. Il arrive quelquefois que l'on se trouve dans une disposition telle, qu'il suffit de remuer le dessous de la langue pour y faire venir la salive; mais ces diverses manieres de se désaltérer par excitation viennent bien mal à propos pour calmer l'altération, qui ordinairement vient à la suite d'une agitation.

Par nos *différentes manières de respirer*, nous avons le moyen de nous désaltérer sans être exposés aux inconveniens ci-dessus; car en faisant la *respiration progressive* ou *balancée*, plus l'on est excité par l'action de la marche, plus la fonction des glandes salivaires est activé, sans pour cela éprouver la moindre irritation. Il n'est pas étonnant que cet effet se produise ainsi; car, l'air se trouvant refoulé sur ces glandes, agit par élasticité, pénètre dans ses pores, les rafraîchit, et bientôt elles nous fournissent une salive bienfaisante qui nous désaltère sans nous irriter.

POUR SE PURIFIER LA BOUCHE.

Par les différentes manières de respirer indiquées plus haut, il est facile d'avoir un aperçu du moyen à prendre pour se purifier la bouche; car lorsque nous pressons les lèvres pour rendre la *respiration balancée* ou *progressive*, ou *prolongée*, l'air retenu au sortir de la bouche s'y trouvant refoulé, circule dans toutes les cavités de celle-ci, et par ce moyen la purifie en emportant les molécules étrangères qui y séjournaient, au lieu que par la respiration ordinaire, l'air qui passe par la bouche et forme un courant modéré coule directement des lèvres à l'arrière-bouche en effleurant à peine les parois les plus éloignées de la bouche.

De même l'on voit un fleuve suivre son cours à travers les eaux d'un lac, il semble à peine mêler ses eaux aux eaux dormantes; si l'on obstrue l'embouchure de ce fleuve, on le voit tourbillonner et rouler jusque dans les dernières cavités de ce lac et y vivifier les eaux qui y croupissaient.

Ces différentes manières de respirer nous donnent l'avantage de pouvoir nous nettoyer, nous purifier la bouche sans y introduire aucun liquide, aucune substance; car en pressant les lèvres pour respirer comme il a été dit et faire circuler l'air sur toutes les parois de la bouche, plus la salive sort en abondance et va rouler sur les parcelles impures plus elle les détache, plus elle les décompose par le mordant de son principe, et ces impuretés sont expulsées par l'expectoration que l'on peut rendre aussi abondante que l'on veut.

On appréciera combien il est important de se puri

fier la bouche lorsqu'on en sentira le besoin, surtout par le moyen de la respiration; au moins on ne craindra pas d'émousser le sens du goût, qu'il est si nécessaire de conserver intact, si nous voulons apprécier par ce sens ce qui peut nous être salutaire. Ne soyons pas sur ce point inférieur aux animaux qui d'ordinaire conservent leur goût assez pur pour sentir la nourriture qui convient à leur corps.

POUR SE PRÉSERVER DES MAUX DE DENTS.

Si l'on a pratiqué chaque fois qu'on en a senti le besoin le moyen ci-dessus pour se rafraîchir la bouche, on sera préservé de la cause qui en général produit les *maux de dents;* surtout si l'on ajoute à ce moyen celui de se frotter les gencives avec du linge blanc lorsqu'elles sont embarrassées, mais il arrive aussi que la bouche la plus pure peut avoir les dents attaquées par une transition subite du chaud au froid ou même du froid au chaud. Si on laisse à cette transition le temps de produire son effet, ce sera comme la secousse que l'on n'aura pas prolongée par un mouvement pour en diminuer progressivement l'impression; elle pourra devenir fâcheuse en causant des douleurs et quelquefois la perte des dents. Pour parer à cette impression fâcheuse que le contact de l'air nous fera éprouver, nous aurons à presser à l'instant même les lèvres et à pousser l'haleine dessus pour la laisser sortir avec difficulté. La chaleur et l'humidité que cette action portera sur les dents qui auront éprouvé ce contact fâcheux,

les auront, par ce second effet, préservées des maux qui auraient pu leur survenir.

Lorsque nous buvons ou trop froid ou trop chaud, la douleur qui se produit sur les dents, nous avertit, ainsi que dans le cas ci-dessus, du danger qu'elles courent; aussi devons-nous à l'instant presser les lèvres, pousser l'haleine, pour nous garantir du mal de dents qui pourrait survenir à la suite de ces impressions.

POUR SE GUÉRIR DU MAL DE DENTS ET DE LA FLUXION.

Le moyen ci-dessus pourra même avoir assez de puissance pour faire passer des douleurs de dents déjà constituées; mais si ces douleurs continuent, il suffira bien souvent pour les calmer de faire venir la salive en abondance par le principe de la *respiration progressive* (pag. 279).

J'ai été particulièrement convaincu de la puissance de ce même moyen par une fluxion bien caractérisée que j'ai pu faire passer en moins de deux jours sans être obligé de l'envelopper comme on le fait ordinairement pour y conserver la chaleur et ne pas l'exposer à l'air; au contraire, je cherchai à ce que le vent soufflât dessus, ce qui activa ma guérison, moyennant que je poussai l'haleine en proportion de la force du vent toujours en pressant les lèvres dans cette même proportion; je poussai même l'haleine au-delà de cette proportion, de sorte qu'il y ait toujours expulsion de salive, et de temps en temps par la *frétillette* (pag. 51), je ranimai le courant de chaleur de la partie enflée, si

bien que la bouche se nettoya et que la fluxion coula, pour ainsi dire, avec cette salive, pour ne me laisser ressentir de cette nouvelle espèce de traitement que l'effet agréable que l'on éprouve après s'être rincé la bouche.

POUR DONNER DE L'EXTENSION A SA VOIX.

On conçoit, par les différentes manières de respirer dont nous avons donné plus haut le détail, qu'il sera facile de donner de l'extention à sa voix ; car si l'on exécute fréquemment la respiration prolongée, les poumons finiront par s'étendre ; ils contiendront par conséquent plus d'air. Cet air mettra plus de temps à s'échapper, et lors de son passage sur les cordes vocales, elles vibreront plus longtemps.

En exerçant ainsi les poumons, nous leur donnons plus d'élasticité, et ils se prêteront mieux à notre volonté lorsque nous voudrons leur faire contenir une plus grande quantité d'air. Cet effet pourrait se reproduire avec une musette si elle était en caoutchouc ; pour obtenir un son plus prolongé, on n'aurait qu'à y pousser l'air dedans avec plus de force, et le son serait prolongé en plus de ce qu'on aurait fait prêter le caoutchouc.

On ne doit pas craindre d'exercer les poumons ; car il en est de cet organe comme des membres et du corps dans son entier : en évitant toutefois les excès et sans négliger de prendre une nourriture saine et du vin généreux, plus les poumons travailleront, plus ils prendront de développements, et plus ils se fortifieront.

Les indications ci-dessus pourront suffire pou donner de l'étendue, de l'assurance et même plu de gravité à la voix ; mais pour donner de la gra vité à une voix très aiguë, nous aurons à ajoute d'autres mouvements à ceux dont nous venons d faire mention.

POUR DONNER UN TON GRAVE A LA VOIX TROP AIGUE.

Les moyens qui précèdent ayant fait jouer le con duit de la voix avec plus de force, c'est un pas d fait vers ce résultat de donner *un ton grave à l voix trop aiguë;* nous compléterons cet exercice pa les mouvements suivants :

Avant de faire notre exercice vocal, nous au rons soin que rien ne nous presse le cou, comme i arrive souvent avec la cravate pour les hommes et pour les femmes avec le collier : il est sur tout contraire à la voix de gêner cette partie d cou que l'on nomme vulgairement la pomme d'A dam, et scientifiquement, le larynx; car aussitô que l'on presse cette partie, les petits organes vibrant qu'elle recèle ne sont plus aussi sonores, ce don on peut se rendre compte à l'instant en se serran le cou avec une étoffe quelconque; plus l'on pres sera sur le larynx, plus la voix deviendra caver neuse. Donc, connaissant la cause qui rétrécit le con duit de la voix, et celle qui le dilate, nous pouvon parvenir à rendre cette voix plus grave.

Pour arriver à ce résultat, on aura à se prépare par les exercices précédents ; puis le cou compléte

ment dégagé, on s'y prendra de cette manière : On aspirera le plus d'air possible, ensuite on fermera l'arrière-bouche, pour que l'air une fois entré ne puisse sortir par cette voie, puis l'on se pressera le nez dans toute sa longueur, on en fermera, autant que possible, l'orifice intérieur par l'effet de la volonté, puis l'on poussera l'haleine par secousse. Cet air se trouvant arrêté à son issue, affluera abondamment à sa sortie sur la partie vocale, pressera ses parois par élasticité, et si l'on répète souvent cet exercice, on obtiendra le résultat qui se produit sur une étoffe que l'on tire par élasticité : on finit par l'étendre sans la déchirer, mais avec cette différence que le mouvement affaiblit l'étoffe qui n'est qu'un corps inerte, tandis que le mouvement, lorsqu'il n'est pas fait avec excès quand il agit sur un corps vivant, le fortifie. D'ailleurs n'avons-nous pas de ce fait mille preuves sur nous-mêmes : la peau du dehors des jointures prend de l'extension et de l'épaisseur à mesure que nous la faisons travailler; en faisant agir un membre plus que l'autre, il prend plus d'étendue et plus de force que celui-ci. L'organe si délicat de la vue suit même ce principe général : car nous voyons beaucoup de personnes avoir un œil plus grand que l'autre et dont la vision est plus forte parce que celui-là a travaillé davantage.

Ces principes pour fortifier la voix pourraient devenir nuisibles si, en les pratiquant, nous ne portions essentiellement notre attention à ne pas fatiguer la poitrine.

—

POUR NE PAS SE FATIGUER LA POITRINE EN CHANTANT, EN DÉCLAMANT ET MÊME EN PARLANT.

Pour ne pas se fatiguer la poitrine, on devra chaque fois que l'on aura à produire un ton sec e véhément, presser les lèvres vers la fin de l'expira tion et pousser dessus de manière que cette fin d l'haleine s'y trouve retenue par élasticité après qu le son a été produit par le coup de gosier. Par c moyen, les poumons n'éprouveront plus cette im pression fatigante de la secousse que leur donne c mouvement subit quand ils se vident tout à cou complétement.

C'est encore ici le même effet qui se produit lor que nous adoucissons une secousse en la prolongeai par un élan; en poussant tout à coup l'haleine, l parois des poumons se rapprochent subitement, ils éprouvent l'effet dangereux du corps qui tombe reste sur le coup, au lieu que si l'haleine trouve u appui sur les lèvres, les poumons continuent le jeu d'élasticité qui leur évite la fatigue, de même qu le corps qui se relève de son choc par élasticit

Par ce moyen, l'orateur ne sera pas exposé, comn il arrive quelquefois, après avoir épuisé la for de ses poumons, à être arrêté au milieu de son dis cours.

En poussant ainsi l'haleine sur les lèvres vers fin du ton que l'on veut donner à sa voix, ce ton pre

dra plus de force, par conséquent frappera davantage l'oreille des auditeurs, et l'on éprouvera moins de fatigue.

Peut-être que si notre premier ténor, Duprez, à sa méthode de pression rétrograde du gosier, eût ajouté la pression des lèvres pour prolonger l'élasticité des poumons; peut-être, disons-nous, que son talent supérieur pour la musique vocale aurait encore le pouvoir de nous faire éprouver le même degré d'admiration.

La douceur que peut produire sur l'élasticité des poumons la pression des lèvres, ces divers balancements des bras et du corps que l'on peut y ajouter pour adoucir davantage la fatigue de la poitrine, nous font souhaiter de voir nos savants professeurs instituer une école spéciale pour les gestes appropriés à la conservation de la poitrine, en même temps que pour fortifier et ménager la voix. Ces gestes offriraient sans doute plus de distraction aux spectateurs que cette tenue fixe qui ne peut que fatiguer certains chanteurs, qui nous représentent plutôt des statues instrumentales que des artistes dont les talents devraient doubler l'existence.

Ces principes gymnastiques pour épargner la fatigue à la poitrine sont tellement naturels qu'ils paraissent avoir été en usage dans des temps reculés, puisque nous voyons les Juifs dans leurs cérémonies religieuses accompagner leurs prières à haute voix de gestes qui nous paraissent plus ou moins bizarres parce que nous ne connaissons pas l'origine de leur portée qui se trouve perdue dans la nuit des temps; plus tard, cette origine n'a pas

été plus connue, puisqu'au sixième siècle l'on a créé des préceptes pour donner une portée à ces gestes, en exprimant qu'ils devaient accompagner les paroles du priant, afin que ses membres parlassent aussi pour donner plus de ferveur à ses prières. La mesure de ces gestes n'étant pas prescrite, ils doivent suivre la disposition individuelle, si bien que plus la prière est fervente, plus les gestes doivent être prononcés.

Les prières à haute voix étant celles qui fatiguent davantage le corps, nous devons croire que chez les Juifs, si des gestes prononcés accompagnent leurs prières, c'est qu'ils ont été institués originairement dans l'intérêt de la santé, afin de mieux rendre hommage au créateur en cherchant à conserver avec plus de soin l'existence qu'il nous a donné; ce qui était plus facile à obtenir par ces hommes primitifs, vu que leurs sens devaient être plus vifs que les nôtres, et que, par conséquent, ils pouvaient mieux que nous profiter de cet avertissement de la nature qui nous fait connaître par la voie des sens ce qui convient à notre conservation.

CHAPITRE IV.

—

Pour s'épargner et même se faire passer les douleurs d'oreilles et la surdité.

—

La première condition pour se *préserver des douleurs d'oreille* est d'y faire l'application des *mouvements hygiéniques* (pag. 39), ainsi que l'on doit l'observer principalement pour toutes les parties du corps qui sont exposées au contact de l'air.

Il est à remarquer que l'oreille, organe de l'ouïe, ce sens, si délicat, si précieux, qui contribue pour une grande part au confortable de l'existence, surtout dans un temps où le goût se donne à la musique ; il est à remarquer disons-nous, que cet organe est celui dont on s'occupe le moins, et si la nature, en y portant de petites irritations, ne nous avertissait qu'il est utile de temps en temps de débarrasser le conduit auditif des matières qui l'obstruent, sans cette démangeaison qui force à y porter le doigt, il est des personnes qui pourraient ne plus entendre

qu'avec difficulté sans se douter de la cause de cet inconvénient.

Pour entretenir cette sensibilité exquise de la partie interne de l'oreille qui est impressionnée par le son, la nature a eu soin de former un liquide dans lequel cette partie trempe continuellement, et de plus elle a soin que ce liquide se renouvelle sans cesse afin d'entretenir toujours à un même degré la délicatesse de ce sens. Souvent, lorsque ce courant cesse, nous sommes avertis, par des douleurs d'oreille, que le sens de l'ouïe est en danger de perdre de sa sensibilité.

D'après cet indice de la nature, nous voyons que pour conserver le sens de l'ouïe, il faut avant tout débarrasser l'oreille des matières qui sont expulsées de son intérieur, et qui obstruent son conduit, empêchent le son d'y pénétrer et empêchent aussi ce liquide dont nous venons de parler de se renouveler aussi souvent qu'il est nécessaire à cet organe.

On devra, après les premiers soins hygiéniques donnés à l'oreille, en tenir le conduit toujours libre en le curant avec l'auriculaire ou avec avec un cure-oreille; mais en employant ce dernier surtout, on devra porter son attention, en le retirant du conduit auditif, à le faire pirouetter du fond à l'orifice afin que si la boue d'oreille qui a été grattée laisse des aspérités sur les parois du conduit, elle forme un tracé en pas-vis qui facilite la circulation de l'air qui transmet le son.

La tête, par un mouvement ciculaire, suivra l'impulsion donnée au cure-oreille, afin de ne pas

être exposé à ce qu'il presse trop fortement, surtout sur cette partie délicate du fond de l'oreille.

Si malgré ce dernier soin bien observé, ainsi que les *mouvements hygiéniques*, l'oreille se trouve dans un état de sécheresse, on aura à ajouter les mouvements qui suivent :

Le creux de la main appliqué sur l'oreille fera la *frétillette tremblotante* (p. 51), suivie du *mani-pompe* (pag. 42), en ayant soin, quand l'on exécute ce dernier mouvement, d'éviter que la main, en se posant sur l'oreille, la bouche tout à coup, car en agisant ainsi, l'air qui se refoule subitement, produit l'effet d'un grand bruit lorsqu'il vient frapper sur les parties délicates de ce sens, l'ouïe en est émoussé et perd de sa sensibilité. On devra en conséquence poser la main sur le côté pour l'appuyer ensuite progressivement jusqu'à ce qu'elle soit en plein sur l'orifice de l'oreille, puis la relever aussi rapidement qu'on en sentira le besoin.

On doit adoucir le mouvement du *mani-pompe* en tendant à le rendre circulaire, surtout lorsqu'il est pratiqué sur l'oreille, afin ne pas fatiguer cette partie si sensible au refoulement de l'air; et pour varier la pression qu'il est presque impossible d'éviter, la main pivotera en faisant le *mani-pompe*, c'est-à-dire que les doigts se poseront d'abord sur la tempe, puis un peu plus loin jusqu'à ce qu'ils soient arrivés sur le cou, pour recommencer de même le pivotement, et ainsi de suite. Pour que les doigts, en frappant sur la tête pour faire relever le creux de la main avec subtilité, ne produisent pas un choc trop rude, ils tendront, en frappant, à faire la *frétillette*,

tout en glissant et en tournant de même que pour faire tourner une vrille que l'on veut retirer d'un trou qu'elle a percé.

Si l'oreille a été bien dégagée ; si la *frétillette* a été faite avec rapidité, légèreté et persévérance ; si le *mani-pompe* a été bien établi et conduit avec douceur ; si enfin ces mouvements sont bien exécutés, ils doivent suffire pour entretenir ce sens dans son état normal.

Cependant si les moyens ci-dessus, quoique employés à propos, rencontraient quelque résistance, nous aurions pour fortifier cet exercice auriculaire à ajouter le mouvement qui suit.

Tandis que le *mani-pompe* tire en dehors la circulation des fluides de l'oreille, on pousse cette circulation par le dedans en s'y prenant comme il a été dit pour se fortifier la voix, c'est-à-dire que l'on se bouche les narines et que l'on ferme l'arrière-bouche ; puis on pousse l'haleine pour la faire pénétrer dans le conduit auditif, qui correspond au-dessus du canal de la respiration, ainsi que dans ce petit conduit que l'on nomme *trompe d'Eustache*, nom de l'auteur qui en a découvert les fonctions.

L'orifice des *trompes d'Eustache* est tellement petite qu'une fois l'air introduit dedans, souvent il arrive qu'il s'y trouve emprisonné, et par la pression qu'il produit, trouble l'audition. Dans ce cas, pour que cet air s'échappe, nous n'aurons qu'un mouvement à faire : si c'est l'oreille droite que nous voulons dégager de cet air, la main gauche en fermant le poing se posera sur la tempe droite, le petit doigt s'ouvrira, il se fourrera dans l'oreille, et le

poing n'aura plus qu'à s'agiter de bas en haut comme pour rouler sur la tempe. Ce mouvement du poing qui se communique au petit doigt et de celui-ci à la *trompe d'Eustache*, en aura bientôt fait ouvrir l'orifice, et l'air s'en échappera à l'instant.

Il arrive chez quelques personnes, soit par cause accidentelle, soit par conformation, que l'air poussé sur les petites trompes sort par les oreilles. Dans ce cas, il faut y fourrer du coton, afin que cet air ne s'échappe qu'avec résistance.

Remarquons combien les mouvements ci-dessus doivent avoir de puissance pour combattre les causes qui produisent les *douleurs d'oreille*. Ces douleurs proviennent d'ordinaire de l'air extérieur qui vient les frapper dans le moment où elles sont en transpiration : les pores de la peau se ferment, la sueur rentre, et nous connaissons l'effet corrosif de la sueur rentrée. Nos *mouvements hygiéniques*, en rouvrant les pores de la peau, nous sauvent de ce danger.

D'autre part, les causes les plus fréquentes qui produisent la surdité sont celles que nous venons d'éviter; et aussi ces grands bruits qui viennent établir une pression sur les parties les plus délicates de l'organe de l'ouïe, y refoulent l'air avec trop de force, et par la trop grande sensation qu'elles éprouvent, elles deviennent insensibles. Le mouvement que nous établissons dans le gosier vient ici à propos, en poussant l'air du dedans au dehors, faire opposition à celui qui vient frapper l'oreille en sens contraire, et de plus le *mani-pompe*, qui soulève les chairs qui avait été refoulées par la pression de l'air, lui rend cette élasticité qui fait qu'elles sont sensibles aux

impressions qu'elles reçoivent. Ainsi nous voyons, par cet aperçu sur l'oreille, que nous devons souvent nous accuser des maux qui l'attaquent.

Maintenant si la surdité résiste aux divers mouvements hygiéniques que nous venons d'indiquer ; si l'on ne peut parvenir à ce que les fluides pénètrent assez les tissus organiques de l'oreille pour leur donner l'élasticité nécessaire au jeu de leur fonction, on sera obligé d'aller au-delà des mouvements pour trouver le moyen d'attendrir ces tissus, mais sans sortir pour cela des moyens simples et naturels, car on n'aura à faire usage que de la vapeur d'eau dont nous connaissons tout le pouvoir pour pénétrer les tissus organiques et leur rendre l'élasticité.

Il suffira donc d'avoir l'oreille au-dessus d'un vase d'eau que l'on aura eu soin de faire chauffer jusqu'au commencement de l'ébullition, en observant de pratiquer ce petit traitement quand la nature est dans son état de reproduction, c'est-à-dire que pour soumettre l'oreille à cette vapeur d'eau, on devra choisir le moment où le corps est dans une disposition expulsive, lorsque les fluides arrivent vers la peau et en ouvrent les pores.

Si par les moyens ci-dessus on ne parvient pas à rétablir l'audition, c'est qu'une partie de son organe est complétement insensible ; alors il serait inutile d'employer aucuns médicaments qui ne pourraient que faire courir le risque d'empirer le mal en détériorant les parties avoisinantes de celle que l'on voudrait traiter, tandis que par nos moyens, quelque persévérance qu'on y mette, on n'aura à craindre aucun accident.

CHAPITRE V.

—

Pour conserver la pureté de l'odorat et pour éviter ou faire passer le rhume de cerveau.

—

POUR CONSERVER LA PURETÉ DE L'ODORAT.

Généralement on ne porte pas assez de soins à l'organe de l'odorat pour le conserver dans sa pureté. Il est à remarquer que souvent l'on attache plus de prix à la forme du nez qu'à la finesse du sens qui perçoit les odeurs, et cependant l'odorat contribue pour une grande part au bien-être de l'existence, car en laissant à ce sens perdre de son pouvoir nous perdons la qualité de la fleur qui nous charme le plus. Lorsque certains aliments nous font sentir leur aromate, ils ont pour nous plus d'attraits. Enfin, lorsque l'odorat est impressionné agréablement par les parfums, l'homme sent quelque

chose d'heureux dans son existence ; mais le côté le plus important de ce sens est qu'il nous avertisse quand nous sommes près d'être suffoqués par quelques exhalaisons méphitiques. Nous avons vu des personnes au milieu d'émanatious malfaisantes ne pas se douter qu'il y avait quelque chose de nuisible dans l'air qu'elles respiraient : combien n'en avons-nous pas vu qui ont été asphyxiées par la vapeur du charbon parce qu'elles avaient l'odorat émoussé !

La première condition pour conserver intact le sens de l'odorat, est de pratiquer la respiration *nasa-buccale* (pag. 278). Cette manière de respirer, en nous faisant prendre l'air frais toujours par le nez, fait que cet air oxygéné vivifie continuellement cet organe dont le sens n'est plus sujet à être émoussé comme en recevant l'air qui a été respiré et qui, en pénétrant dans les poumons, s'est chargé de gaze carbonique.

L'odorat suit aussi cette loi générale de la nature qui donne de la force à toutes les parties du corps à mesure qu'on les exerce, et affaiblit ces parties quand l'on en force les fonctions. Nous avons une preuve de cet effet sur le sens qui perçoit les odeurs par les parfumeurs et les coiffeurs, chez lesquels l'odorat est presque nul à force de respirer des parfums, tandis que celui qui en fait un usage modéré éprouve une sensation agréable lorsqu'il sent la moindre émanation odoriférante.

Nous augmenterons cet effet agréable, ce pouvoir sensitif de l'odorat, si nous savons entretenir à propos cette sensation, c'est-à-dire que si une odeur

nous plaît, le sens ne doit pas s'appesantir dessus jusqu'à ce que son effet soit anéanti ; nous devons, au contraire, nous éloigner de cette odeur aussitôt que l'effet agréable ne va plus en augmentant. Ainsi plus l'émanation d'un parfum a de force, plus il pénètre le sens, plus, par conséquent, il est sujet à le fatiguer, et moins aussi nous devons rester de temps à le respirer.

En suivant le principe ci-dessus, en exerçant le sens avec modération, on vivifiera l'organe de l'odorat, et l'on ajoutera un degré de force à ce confortable qui donne du prix à l'existence.

On peut juger, par l'aperçu que nous venons de donner, combien l'usage du tabac est nuisible à la conservation de la finesse de l'odorat. Il est vrai que beaucoup de personnes en usent dans le but de se dégager le cerveau en provoquant l'écoulement des mucosités qu'elles ne peuvent obtenir en se mouchant. Si ces personnes faisaient aussi souvent la *nasale* qu'elles prennent de prises de tabac, la circulation muqueuse s'établirait avec plus de facilité et moins d'irritations. Il en est qui prennent du tabac dans l'espérance de faire porter la chaleur au nez, afin de s'épargner la souffrance que cette partie éprouve lorsqu'elle est impressionnée par le froid. En faisant la *frétillette rampante*, le nez entre les deux pouces, elles auront un moyen certain d'obtenir la chaleur qui leur fait défaut.

Il est une incommodité dont nous devons nous exempter si nous ne voulons pas être privés momentanément du sens de l'odorat : c'est le rhume de cerveau, dont nous allons donner quelques détails.

POUR FAIRE PASSER LE RHUME DE CERVEAU.

Le rhume de cerveau, que les médecins appellent *coryza*, peut s'éviter par les *mouvements hygiéniques* (pag. 39), surtout par la *nasale* (pag. 278). En la pratiquant à propos, c'est-à-dire qu'aussitôt qu'on est saisi par un air froid ou par un refroidissement quelconque, si l'on fait la *nasale*, il se produit un *contre-choc* (pag. 39) qui garantit du rhume de cerveau ; mais si l'on a négligé cette précaution et qu'on laisse à ce rhume le temps de prendre son empire, il est utile d'avoir le moyen de le faire passer.

Lorsque nous sentirons quelques difficultés à respirer par la voie nasale, nous devrons au plus tôt user des moyens ci-après pour déboucher cette voie ; si nous considérons que le rhume de cerveau se produit par une fermentation qui affecte cette partie par un surcroît de chaleur, nous sentirons qu'il est de première nécessité pour le guérir de pratiquer la respiration *nasale-buccale*.

Ainsi dès que l'on sentira le moindre embarras dans les narines, on devra les déboucher en s'y prenant de cette manière : On les appuie soit sur un mouchoir, soit sur les doigts, et on pousse l'haleine pendant un moment, de sorte qu'elle fournisse de l'humidité et de la chaleur dans tout le conduit nasal, afin que la mucosité se trouve détrempée, et qu'on puisse plus facilement se dégager les narines en se mouchant à plusieurs reprises, mais avec une certaine

précaution, c'est-à-dire qu'il ne faut faire aucun effort pour rétablir le courant d'air, car si l'on se mouchait avec force on porterait de l'irritation dans le cerveau, ce qui retarderait la guérison. Il faut, au contraire, faire ce petit traitement avec beaucoup de douceur et recommencer patiemment tant que l'organe est en repos, puis cesser aussitôt que l'on sent la moindre irritation; il faut ensuite laisser cet organe se rafraîchir naturellement par le moyen de la respiration *nasa-buccale*, pour recommencer de même de temps à autre jusqu'à ce que le conduit nasal soit complétement libre.

Si ce rhume de cerveau avait fait des progrès tels que le moindre courant d'air ne puisse avoir lieu par le nez, il faudrait forcer le moyen en s'y prenant de cette maniere : On se bouche les narines avec les deux doigts, et par l'effet de la volonté on ferme en même temps la partie la plus profonde du conduit nasal; ensuite on pousse l'haleine par une secousse en débouchant les extrémités que l'on a fermées, et sitôt qu'un petit passage pour l'air a lieu on recommence le petit traitement tel qu'il a été dit plus haut. Par ce moyen on ne sera pas exposé, comme il arrive fréquemment, à ce que le rhume de cerveau vienne nous incommoder doublement en tombant sur la poitrine.

On peut activer de beaucoup la guérison du rhume de cerveau en portant la chaleur aux pieds par le moyen des marches que nous avons indiquées à ce sujet, et surtout si l'on ajoute l'usage de bas de grosse laine, qui établissent aux pieds un frottement un peu rude.

Nous avons bien des fois été à même d'apprécier

toute la puissance de la chaleur des pieds pour faire passer le rhume de cerveau étant dans le lit. Souvent il nous est arrivé en nous réveillant de ne pouvoir respirer par le nez, et après nous être quelque peu mis en mouvement, les pieds étant bien couverts, et sitôt que ces derniers furent en transpiration, nous sentîmes un travail rapide s'établir dans le conduit nasal qui nous permit au bout de quelques minutes de respirer librement par cette voie.

CHAPITRE VI.

—

Amélioration de la vue.

—

POUR SE CONSERVER LA VUE ET POUR SE LA FORTIFIER.

Les premiers soins que l'on doit observer pour l'organe délicat de la vue, sont encore ici les *mouvements hygiéniques* (pag. 39), car la transpiration normale des yeux est nécessaire pour entretenir la douceur de leurs mouvements et la transparence de leur cristallin. Cette transpiration a besoin d'être soutenue par un courant de chaleur très doux et d'être essuyée avant qu'elle se refroidisse ; autrement on est exposé à perdre complétement ou au moins en partie cet organe précieux qui contribue pour plus de moitié au confortable de l'existence.

Dans le jour, les yeux sont moins sujets à ce que leur transpiration rentre, car elle se trouve continuellement essuyée par le mouvement des paupières. C'est pourquoi la nuit, lorsque les yeux

sont fermés et que le moindre courant d'air vient frapper dessus, nous sommes atteints de maux d'yeux pour peu que leur transpiration ait un principe vicié.

Plus les yeux reçoivent d'impressions, plus les paupières s'agitent, ce qui fait *contre-choc naturel* (pag. 39) aux impressions dangereuses ; mais ce mouvement naturel des paupières devient insuffisant lorsqu'un vent pénétrant vient frapper les yeux quand ils sont en état d'humidité. Dans ce cas, pour les sécher au plus tôt, nous nous servirons de la main avec laquelle nous établirons le petit exercice suivant.

LA PASSETTE.

La *passette* se pratique de cette manière : La main se place sur le côté du front, l'extrémité inférieure de la paume de cette main dans l'orbite de l'œil où elle s'agite de bas en haut pour faire frotter la paupière sur le globe de l'œil ; puis le dessus de la main vers le bas du pouce se rapproche de l'orbite pour forcer le côté de la main qui vient d'agir à quitter sa place et la prendre à son tour pour en faire autant en s'agitant sur tous les sens ; ensuite le dessus de l'index prend aussi son tour pour faire de même en glissant et en s'agitant dans toute sa longueur. Ce mouvement doit être adouci par une impression roulante, circulaire et tremblotante.

Ce petit exercice, répété deux ou trois fois, suffit pour parer au danger d'un coup de vent ou d'un courant d'air qui vient frapper sur les yeux lorsqu'ils sont en transpiration. Ce mouvement réitéré

sur un organe aussi délicat y aura porté un peu d'agitation et dérangé son courant régulier ; mais pour le remettre dans son état normal, nous poserons la paume de la main dessus pour y établir un léger mouvement de *frétillette* (pag. 51), suivi du *mani-pompe* (pag. 42).

Pour établir sur l'œil le *mani-pompe*, on suivra le même principe que pour l'oreille, en y mettant plus de douceur encore, vu l'extrême délicatesse de cet organe.

Les paupières doivent s'écarter de plus en plus lorsqu'on fait la *frétillette*, de sorte que l'œil soit ouvert pour mieux profiter de l'effet du *mani-pompe ;* autrement les paupières seraient fatiguées inutilement, et le globe de l'œil serait privé en partie de ce jeu bienfaisant.

Pour faciliter l'œil à s'ouvrir, la main, en se posant dessus, forme le creux ; ensuite en appuyant, ce creux s'étend et fait écarter l'œil, ce qui le laisse profiter avec plus d'avantage du jeu du *mani-pompe.*

Lorsque nous mettons en jeu ce mouvement du *mani-pompe* sur l'œil, nous devons agir avec beaucoup de circonspection, et ne pas nous laisser entraîner au besoin que souvent nous ressentons de forcer de suite ce mouvement ; on doit, au contraire, le commencer avec beaucoup de douceur, puis le fortifier progressivement, en s'y prenant de la manière suivante :

Lorsque le jeu du *mani-pompe* a établi l'aspiration, que ce mouvement de la main soulève l'organe, elle doit rester appliquée dessus et ne faire d'abord que très

doucement lever et baisser les doigts, puis les lever un peu plus vite, un peu plus haut et ensuite les élever encore plus, de sorte que ces trois temps établissent un très léger balancement de la main, dont le dernier coup la soulève par un très petit élan. La main, ainsi détachée de l'œil, se pose dessus de nouveau pour faire de même que la première fois, mais avec un peu plus de force, et enfin une troisième fois qui doit rendre ces trois temps progressifs.

Ce jeu du *mani-pompe*, répété trois fois, suffit pour préparer l'œil sans le fatiguer à reprendre son état normal; et lorsque l'on est certain qu'il peut être sans danger soumis de nouveau à ce petit traitement, on le recommence autant de fois qu'on en sent le besoin.

Cette espèce de traitement est le plus naturel que l'on puisse employer, car il ne fatigue pas l'organe comme le font les médicaments pour détruire la maladie ; le *mani-pompe* aide la nature dans son action continuelle à soutenir les organes que la pression extérieure affaisse sans cesse, et il l'aide en même temps à expulser les humeurs supplémentaires de la partie sur laquelle il agit.

De même que pour l'oreille, le *mani-pompe* qui y attirait le fluide, en soulevant les parties de l'œil que la pression de l'air a affaissées, attire le fluide visuel que des rayons de lumière trop vifs ont desséché. C'est lorsque ce fluide manque à l'organe, qu'il est en danger de s'éteindre.

Nous avons vu dans une salle de spectacle une

personne faire un mouvement de surprise, et s'écrier tout à coup : Pourquoi éteint-on les lumières? parce que cette personne fut frappée subitement de cécité, dont la cause venait probablement de la chaleur concentrée qui pénétra dans ses yeux étant déjà dans un état de trop grande sécheresse.

Nous avons un aperçu de l'effet de la sécheresse de l'œil, lorsqu'après avoir fatigué la vue par les veilles, nous sentons une chaleur, un picotement dans les yeux qui nous annonce que le fluide visuel leur manque, et que par conséquent le globe de l'œil ne pouvant plus rouler facilement dans son orbite, éprouve un frottement qui bientôt y attire ce sang qui nous picote et répand un brouillard sur la vue qui nous oblige à la laisser reposer pendant quelques instants, si nous ne voulons pas travailler à sa destruction. C'est ici le cas d'éprouver les bienfaits du *mani-pompe*, car aussitôt l'aspiration établie, le fluide visuel vient avec douceur; il nous semble qu'un baume se porte à la vue, et nous pouvons sans la fatiguer reprendre nos travaux visuels.

Si par une cause quelconque le sang se portait à l'œil en trop grande abondance et que le *mani-pompe* pratiqué de la manière ci-dessus augmentât l'inflammation de cet œil, on n'aurait qu'à faire le *mani-pompe* à l'opposé, et l'on sentira cette inflammation diminuer petit à petit.

Le *mani-pompe* suffit pour ramener le fluide à la vue et suffit à l'en éloigner; il suffit aussi pour soulager les yeux lorsque les rayons de lumière ont pressé trop vivement sur la vision, et il suffit encore pour faire

contre-choc (pag. 39), lorsqu'un vent froid vient frapper les yeux, et qu'ils sont dans leur état normal; mais si on les expose à un air trop frais, quand ils sont chargés d'humidité, il est nécessaire que le *mani-pompe* soit précédé de la *passette* dont nous avons donné plus haut le détail, et de la faire suivre de la *frétillette*.

C'est par la *frétillette* que nous éviterons ces larmes qui viennent nous faire courir quelques dangers pour les yeux, lorsqu'un vent froid vient tout à coup les impressionner; et si nous avons laissé le temps à l'humidité de s'y porter, c'est le cas de faire précéder ce petit exercice de la *passette*.

On a pour habitude de se laver les yeux avec de l'eau fraîche; on a raison, car la fraîcheur conserve la transparence de la vue; mais il ne faut pas négliger de faire préalablement le petit exercice ci-dessus pour en essuyer l'humidité qui pourrait être viciée par quelque mauvaise disposition du corps et pourrait causer des maux d'yeux si elle rentrait.

Lorsque les yeux seront atteints d'inflammation et sujets à être irrités au moindre frottement, on devra les dégager en les soumettant à une espèce de douche que l'on établit avec une bouteille remplie d'eau fraîche jusqu'à la moitié, dont on pose le goulot sur l'orbite, de même qu'on le fait avec une *œillère;* puis on enlève par secousses le fond de la bouteille. Le choc élastique de l'eau qui tombe sur l'œil le lave sans le fatiguer et lui donne un autre avantage, celui de le mettre

en mouvement, ce qui lui fait produire assez de chaleur pour établir un *contre-choc* à la fraîcheur de l'eau qui pourrait nuire à l'organe s'il était en état de transpiration.

Les personnes qui ont la vue faible devront prendre attention à ne pas l'exposer à une clarté trop vive, car si la vue n'a pas assez de force pour recevoir et repousser les rayons lumineux, cet organe s'affaisse sous la force de leur pression.

On doit donc, autant que possible, mettre sa vue en rapport avec la lumière, c'est-à-dire que si la vue est forte, on peut lui faire supporter une grande clarté, et que plus elle est faible, plus il faut l'approcher de l'obscurité.

Généralement on a l'habitude, soit pour lire, soit pour écrire, de faire face à la fenêtre, ce qui fait porter davantage la lumière sur le haut du papier que l'on fixe et vient bien mal à propos frapper la vue lorsqu'elle se relève pour se reposer ; tandis qu'en tournant le dos à cette fenêtre, la vue, en se relevant, rencontrerait sur le haut de ce papier un éclat moins vif que celui qu'elle vient de quitter, et se trouverait à même de se reposer plus facilement de ses fatigues.

POUR SE FORTIFIER LA VUE ET LUI FAIRE SUPPORTER L'ÉCLAT DU SOLEIL SANS LA FATIGUER.

D'après les moyens que nous venons de donner, il sera très facile de trouver celui de se *fortifier la vue*, c'est-à-dire que nous suivrons pour

les yeux le même principe que pour le corps en général; nous saisirons le moment où les yeux sont dans un état de souplesse, d'élasticité, que leurs humeurs normales s'expulsent naturellement: c'est dans ce moment que le *mani-pompe* a le plus de pouvoir pour augmenter la force de la vue, car de cette manière nous aidons la nature dans son travail, l'organe se développe avec plus de facilité, et l'on n'a plus qu'à porter son attention à s'arrêter lorsque la nature s'arrête; mais il faut toujours un peu la dépasser, c'est-à-dire que nous devons aider cette force vitale qui vivifie la vue, puis soutenir cette même force et la prolonger avec douceur lorsqu'elle décroit.

J'ai été à même personnellement d'apprécier par expérience toute l'importance des moyens ci-dessus, car n'ayant pas eu l'avantage d'être doué d'une forte vue, j'ai été obligé, plutôt qu'un autre, d'avoir recours aux lunettes pour soutenir la lecture pendant quelques instants sans avoir la vue troublée, et encore ces lunettes m'étaient-elles d'un faible secours pour peu que j'aie forcé ma vision.

Depuis six mois environ que j'ai essayé de faire l'application sur mes yeux des mouvements ci-dessus et dont je n'ai su user bien à propos que depuis deux mois, malgré mes veilles continues pour écrire le résultat de mes recherches, et malgré la fatigue que j'ai fait éprouver à ma vue en recherchant dans les dictionnaires les mots dont j'avais besoin afin de bien me fixer sur leur valeur, et encore est-il arrivé souvent que, dans cette action, je mettais beaucoup de persévérance sans faire attention que je n'étais aidé que par une faible lumière

enfin, je ne m'attachais qu'à faire, lorsque j'en sentais le besoin, le *mani-pompe* et les mouvements que le précèdent avec beaucoup de douceur, si bien que je suis parvenu, malgré les obstacles que je viens de citer, à me passer de lunettes.

Un tel résultat me donna lieu d'user de mes moyens pour faire soutenir à mes yeux *l'éclat du soleil*, éclat dont, jusqu'alors, je n'avais pas soupçonné les bienfaits qu'on pouvait en obtenir pour la vue ; au contraire, mille fois, me trouvant à marcher en face du soleil, je fus sur le point de maudire son éclat par l'impression destructive que j'en ressentais sur les yeux, et qui souvent portait cette impression fâcheuse jusque sur le système nerveux, ce qui alors faisait cesser mon étonnement au souvenir des corps d'armées composés de braves qui ont été vaincus pour avoir livré bataille en face du soleil.

Pour arriver malgré la faiblesse de ma vue à ne pas la fatiguer en soutenant l'éclat qui entoure le soleil et même à fixer de temps à autre la vive lumière de son point central, j'allais par degrés, c'est-à-dire d'après avoir appelé la force aux yeux par un jeu progressif du *mani-pompe*, recommençant chaque fois que l'œil avait repris son calme, puis élevant de plus en plus les yeux vers les rayons du soleil en proportion de la force de la vue jusqu'à ce qu'arrivé au point le plus lumineux, je ne le fixai d'abord qu'une seconde, puis deux, plus tard trois, et ainsi de suite, toujours en mettant la force de ma vue en rapport avec celle de *l'éclat du soleil*, si bien que les rayons lumineux de cet astre bienfaisant finirent par vivifier ma vue, qu'il détruisait avant que je ne la préparasse par les moyens ci-dessus.

Arrivé à ce point, je sentis pour la première fo que les yeux comme les autres parties du corps pou vaient acquérir de la force en les exerçant à propos

POUR FAIRE PASSER LA FORCE DI VISION D'UN OEIL DANS L'AUTRE SELON SA VOLONTÉ.

C'est en faisant passer à l'instant même la *forc de vision d'un œil dans l'autre œil*, que nous avon une preuve positive de la puissance de ce simple mou vement du *mani-pompe*, preuve contre cette incrédu lité de certaines personnes qui pourrait les porte à ne pas prendre la peine d'exécuter ce mouvemen avec attention, ou même de ne pas l'exécuter.

Cette preuve, que nous pouvons nous donner l'instant même, est ici comme dans notre chapitr *sur la valeur du principe des mouvements* (pag. 58) lorsque nous agissons sur les animaux et même su les plantes, pour montrer que ce n'est pas l'illusio qui nous fait ressentir tel ou tel effet de tel ou t mouvement.

Pour arriver donc à ce que la force visuelle pass d'un *œil à l'autre selon notre volonté*, nous agissons d cette manière : On s'assure d'abord quel est l'œil q a la plus grande part de force de vision par le moye d'un point de mire que l'on établit en se posant le bo d'un bâton sur le nez et l'autre bout de ce bâton d rigé sur un point fixe ; et sans varier de cette posi tion, on dirige le rayon visuel des deux yeux sur l point fixe, puis l'on ferme un œil. Si cet œil étan fermé l'on voit le point de mire à la même place, c'e

que l'œil qui est resté ouvert a la plus grande force de vision, et que l'autre devient nul lorsque les deux agissent ensemble; ensuite si l'on veut la preuve du contraire, on mire de nouveau avec les deux yeux, puis l'on ferme celui qui vient d'être reconnu le plus fort. On voit cette fois le point de mire dans une autre direction, ce qui nous donne la preuve que le dernier œil qui vise est le plus faible; ensuite nous n'aurons plus qu'à faire jouer le *mani-pompe* (pag. 42), précédé de la *frétillette* (pag. 51) sur l'œil le plus faible, et la force de vision passera dans cet œil, et il pourra même acquérir la plus grande part de cette force de vision, ce dont nous pourrons nous assurer en recommençant notre petite expérience.

Par cette épreuve, pouvant connaître avec certitude la différence de force de vision des deux yeux, c'est un grand point pour arriver au moyen de conserver la vue, car ayant le pouvoir de la fortifier, ainsi que nous l'avons démontré ci-dessus, il nous sera très facile d'user de ce moyen sur l'œil le plus faible pour lui donner une force égale à l'autre.

Cette égalité de vision est d'une grande importance pour la conservation de la vue, car si nous fixons le même éclat de lumière avec les deux yeux, quand leur vision n'est pas d'égale force, toute la fatigue est supportée par le côté le plus faible. De là vient la cause que tant de personnes perdent d'abord un côté de la vue, et qu'ensuite le travail visuel se trouvant concentré dans un seul œil, fait que si l'on occupe la vue au même dégré d'activité qu'auparavant, elle est bientôt anéantie.

Pour connaître le degré de force de pression et

d'aspiration qui convient à la vue pour ne pas la fatiguer en pratiquant le *mani-pompe* sur les yeux, on doit en faire l'épreuve en pleine obscurité. Dans ce cas, lorsque la main appuie et qu'il semble que l'on voit des étincelles, c'est que la pression de la main est trop forte pour la délicatesse de l'organe; il faut alors bien prendre attention au degré de pression qui convient à sa vue.

C'est par cet effet lumineux que produit la pression sur les yeux que nous pouvons nous rendre compte que l'effet de la vue n'est que la sensation que l'organe éprouve lorsque les rayons de lumière viennent presser dessus; aussi ne devons-nous pas être étonnés lorsqu'une personne quoique étant dans la plus grande obscurité et qu'elle reçoit un coup sur les yeux, nous dise : *J'en ai vu trente-six chandelles.*

Il en sera de même pour l'aspiration que produit le *mani-pompe;* on devra aussi en diminuer la force dès que l'on sentira que la chaleur se porte aux yeux, car cet effet n'est salutaire qu'autant qu'il produit celui d'un baume qui vient adoucir la fatigue de la vue.

POUR REDRESSER LES YEUX LOUCHES.

On sait qu'ordinairement la cause qui fait loucher provient de ce qu'un œil est plus faible que l'autre; aussi la nouvelle opération du strabisme n'a-t-elle souvent qu'un résultat de peu de durée car l'on voit souvent après quelque temps l'œil re-

prendre petit à petit sa position oblique. Fortifier la vue et répartir cette force également pour les deux yeux est donc le moyen le plus certain pour ne pas avoir le désagrément de loucher. On arrivera sans difficulté à ce résultat en suivant les indications ci-dessus; seulement on n'aura qu'à diriger l'impulsion du *mani-pompe* de manière à entraîner le globe de l'œil dans la direction que l'on veut lui faire prendre, et ce ne sera plus qu'une question de temps pour fixer cette direction, ce à quoi l'on mettra facilement sa patience en pensant que ce moyen, qui doit épargner le désagrément de loucher, est le même que celui qui fortifie la vue.

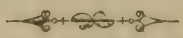
POUR DONNER DE LA VIVACITÉ AUX YEUX ET LES FAIRE RESSORTIR LORSQU'ILS SONT TROP CAVES.

Pour arriver à ce double résultat de rendre *les yeux vifs et ressortis*, nous aurons à suivre les indications ci-dessus pour fortifier la vue ; seulement pour attirer cette vivacité qui est le plus bel ornement de l'œil, on devra mettre de la persévérance à faire la *frétillette*, car dans ce mouvement est toute la puissance qui doit donner de l'éclat aux yeux, et l'on ne sera pas étonné de cette puissance de la *frétillette* si l'on en a apprécié l'effet magnétique sur les animaux, ainsi que nous l'avons indiqué au chapitre *sur la valeur du principe des mouvements* (pag. 58).

Quant à faire ressortir les yeux lorsqu'ils sont

trop caves, le *mani-pompe* qui se fait à la suite de la *frétillette* les soulève petit à petit, et si l'on mettait assez de persévérance à répéter ce mouvement, les yeux caves finiraient par venir à fleur de tête. On concevra qu'il est possible d'arriver à ce résultat, si l'on considère que la cause qui fait que les yeux se renfoncent est, qu'en les mettant de continu en action, on use le fluide qui leur donne la force de repousser les rayons de lumière qui viennent presser dessus et font qu'ils s'affaissent sous le poids de ces rayons et finissent par devenir caves; mais si par le moyen du *mani-pompe* le fluide y est attiré, ils reprendront leur élasticité et leur force pour rebondir sous la pression lumineuse, l'aspiration du *mani-pompe* qui attire le fluide à l'œil les soulèvera en même temps, et petit à petit ils finiront par arriver à fleur de tête.

Je regarde ce dernier résultat d'autant plus probable, qu'ayant pratiqué sur moi-même ledit moyen, mes yeux, qui avaient été à peu près toujours mornes, depuis environ deux mois que je les manipule, ont déjà repris un certain éclat.



CHAPITRE VII.

Pour conserver les cheveux et les empêcher de blanchir.

Pour bien nous fixer sur quelle partie de la tête et de quelle manière nous devons agir à propos *pour conserver les cheveux et les empêcher de blanchir*, il est utile que nous étudiions les diverses causes qui font blanchir les cheveux et celles qui les font tomber.

En général la cause qui fait blanchir les cheveux provient de sueurs rentrées lorsque cette sueur a quelques principes viciés. Dans ce cas, leurs racines se corrompent, leur sève se détériore, ils blanchissent, mais ne tombent pas. Si nous en recherchons la preuve, nous la trouvons sur les tempes; là ou à quelque exception près, chez tous les hommes, les cheveux commencent à blanchir, parce que cette partie de la tête est la plus exposée aux effets de la sueur rentrée, vu que, d'une part, l'oreille leur communique une partie de sa transpiration, et que de l'autre, les cheveux à cette place se trouvent plus qu'ailleurs sous l'impression de l'air, en ce que par la direction de la marche nous allons au devant

de cet air, ce qui fait qu'il vient s'engouffrer entre les oreilles et les cheveux des tempes, comme dans des espèces d'entonnoirs; ajoutons à cela que les tempes étant en partie recouvertes par les oreilles, la main et le peigne lorsqu'ils passent sur la tête, trouvant là un obstacle, ne peuvent, comme sur les autres parties de la tête, y établir leur frottement et par conséquent y laissent plus d'humidité et y produisent moins de chaleur. Voilà les causes ordinaires par lesquelles les cheveux perdent leur couleur.

La cause la plus fréquente qui fait blanchir les cheveux sur les tempes plutôt qu'à tout autre partie de la tête, provient sans doute de ce que la nuit nous nous couchons le plus souvent sur le côté et que dans cette position, étant appuyés sur la tempe, il s'y établit une transpiration qui est sujette à rentrer. Chaque fois que nous nous retournons, le derrière de la tête, au contraire, étant frotté par son changement de position, est une cause de conservation des cheveux à cette place plus qu'à tout autre endroit de la tête.

Il est une autre cause qui fait blanchir les cheveux : ce sont ces chagrins, ces détresses qui font éprouver tant de révolutions subites à l'économie, mais c'est encore ici les mêmes effets que ci-dessus produisent : ces révolutions concentrent tout à coup vers le cœur les fluides de la périphérie du corps, entraînent la transpiration, ferment les pores de la peau, et comme dit le proverbe, *enferment le loup dans la bergerie.* Passons à la cause qui fait tomber les cheveux.

Nous voyons que la partie qui se dégarnit le plus

tôt de ses cheveux est le sommet de la tête, et nous savons que là est le foyer de chaleur du cerveau ; nous savons aussi que la grande agitation des pensées augmente cette chaleur et que cette agitation y faisant affluer le sang en trop grande abondance, porte la chaleur à l'excès et dessèche la racine des cheveux, ce qui souvent les fait tomber avant qu'ils aient eu le temps de blanchir.

Bien des personnes peuvent ne pas soupçonner la puissance du mouvement sur le corps humain, et pourront comme nous, avant d'avoir fait l'application des mouvements dont nous avons parlé plus haut, douter de leur valeur. Nous les engageons en conséquence d'en faire l'essai sur les animaux et sur les plantes, ainsi que nous l'avons indiqué dans notre chapitre à ce sujet (pag. 58), si toutefois elles ne croient pas devoir prendre la peine d'agir sur elles-mêmes. Cette preuve devient inutile aux magnétiseurs, puisqu'ils nous dénotent cette puissance du mouvement, en nous assurant que l'on peut se magnétiser soi-même.

Quant à moi qui ai été tout aussi incrédule que tout autre, j'ai voulu m'en donner une preuve sur moi-même, et la preuve de la réussite a été positive, car après quelque temps de travaux de tête auxquels j'étais peu accoutumé, la chaleur du cerveau dessécha mes cheveux qui prirent un tel état de rudesse, qu'à peine j'osais les frotter dans la crainte de les faire tomber. Le sommet de la tête commençait même à se dégarnir : mais depuis environ trois mois que je manipule mes cheveux par le moyen de la *frétillette* que je me suis attaché à perfectionner de plus en plus, il s'est répandu une douceur dans mes

cheveux qui leur a rendu toute la souplesse désirable, et le sommet de la tête s'est regarni de cheveux de même qu'auparavant, et de plus, ma chevelure qui s'était ornée, comme l'on dit communément, de quelques *fleurs de cimetière*, depuis ce temps ne paraît pas avoir fait de progrès sur ce point.

Les moyens ci-dessus ne doivent pas faire oublier ceux d'usage, c'est-à-dire de se nettoyer les cheveux fréquemment; cette précaution est nécessaire pour leur conservation, car étant exposé à recevoir continuellement toute espèce de poussière qu'ils retiennent à la moindre transpiration, ils courent risque d'être détériorés, par la raison que cette poussière peut provenir de quelques décompositions contraires à leur nature. Dans ce cas, pour peu que la sueur rentre, la racine des cheveux peut en être corrompue.

Nous voyons des personnes qui, pour pratiquer plus facilement ce principe de propreté, se lavent tous les matins la tête sous une pompe. Ce moyen leur réussit lorsqu'ils ont assez de chaleur naturelle ou qu'ils font des mouvements assez rapides pour leur fournir un degré de chaleur qui puisse faire *contre-choc* (pag. 39) à l'impression que la fraîcheur de l'eau leur fait éprouver. Mais, si la sueur n'est pas lavée assez rapidement pour qu'elle coule avant d'avoir eu le temps de rentrer, ou si la tête, après avoir été lavée, ne conserve pas assez de chaleur pour rester dans un état expulsif qui pousse l'humidité au dehors, les cheveux sont en danger d'être détériorés et même de tomber.

Une cause fréquente vient en outre contribuer à la chute des cheveux, c'est lorsque la tête se trouve

couverte étant brûlante d'agitations concentrées; les cheveux alors cuisent pour ainsi dire, et meurent avec la plus grande rapidité.

Nous trouvons encore une preuve que la chaleur seule fait tomber les cheveux : lorsqu'une fièvre brûlante s'empare de la tête, les cheveux tombent sans avoir blanchis.

Nous aurons donc, pour conserver la beauté de la chevelure et ne pas être exposés à la perdre, à entretenir le fluide qui la nourrit dans une température modérée, et aussi à entretenir la tête dans un courant de chaleur et de transpiration normale autant que possible continu. Par les moyens suivants, nous obtiendrons ce résultat :

Aussitôt que nous sentirons l'humidité de la tête se refroidir, nous ferons la *frétillette balancée* (pag. 51), dirigée de cette manière : Les mains s'appliqueront d'abord sur les tempes, les pouces étendus derrière les oreilles, le bout des doigts fixés sur le sommet de la tête; dans cette position les coudes s'élèvent et s'abaissent pour faire sautiller la paume des mains sur les tempes, tandis que les doigts, sans quitter leur place, sont ébranlés par les mains qui s'agitent en tremblotant, puis les mains glissent petit à petit dans le sens des cheveux, puis reprennent un peu plus loin jusqu'à ce que toute la surface de la tête ait été soumise à l'action de la *frétillette.*

C'est lorsque la main est moite par l'effet de la chaleur, qu'elle doit faire la *frétillette*, surtout sur la tempe quand celle-ci est en état de sécheresse, afin que le fluide de la main pénètre mieux la peau

pour communiquer à la racine des cheveux ce fluide qui doit les vivifier.

On peut varier le petit exercice ci-dessus par la *frétillette pivotante*, qui consiste à poser le haut de la paume de la main sur la tempe et la faire pivoter dessus, en promenant les doigts du devant en arrière, de manière qu'ils aillent en trembrassant du haut en bas de la tête suivant le sens des cheveux.

La *frétillette* doit se faire avec plus ou moins de force, avec plus ou moins de rapidité selon qu'on en sent le besoin ; on peut même l'exécuter avec une telle légèreté que la main effleure à peine la surface de la tête, et que la grande rapidité du mouvement seul fasse remuer les cheveux pour y appeler le fluide vivifiant. C'est par cette manière d'exécuter la *frétiltette* qu'elle devient le plus magnétique et qu'elle donne le plus de douceur et de brillant aux cheveux ; aussi devons-nous faire ainsi la *frétillette* lorsque la peau et les cheveux sont dans un état de sécheresse qui fait sentir quelque chose de rude quand la main passe dessus.

En exécutant ainsi la *fretillette* sur la tête, nous pouvons en même temps travailler à la conservation de nos cheveux et de leur couleur, par le moyen que le bout des doigts agiront sur le sommet de la tête avec le plus de rapidité et le plus de légèreté possible, tandis que la paume des mains s'élevant et s'abaissant par un mouvement balancé, appuieront de plus en plus, de sorte que leur poids les fasse descendre le long des cheveux, et que le mouvement du bout des doigts se fortifie à mesure qu'ils quittent le sommet de la tête. De cette ma-

nière nous ferons dissiper cette chaleur dont la concentration sur le sommet de la tête était une cause de la chute des cheveux à cet endroit, et d'autre part nous éviterons qu'ils blanchissent, en établissant un frottement progressif sur les parties les plus humides de la tête par le moyen que la paume des mains va et vient avec plus en plus de force en descendant le long des cheveux.

Cette manière d'exécuter la *frétillette* pourra procurer à nos musiciennes une autre utilité que celle de conserver les cheveux, car en exerçant ainsi les doigts, ils seront mieux préparés pour agir sur un instrument; on peut sur ce point pousser plus loin l'utilité de la *frétillette* en en faisant un exercice de mesure musicale.

La *frétillette* peut quelquefois devenir insuffisante lorsque la tête se trouve dans un état d'humidité et qu'un vent froid frappe dessus tout à coup. Dans ce cas, pour établir le *contre-choc* (pag. 39), on fera l'*égrugette* (pag. 51), en s'y prenant de cette manière : Les mains dans toute leur étendue s'appliqueront sur la tête pour établir avec celle-ci le double *mouvement circulaire* à l'opposé l'une de l'autre. Ce double mouvement doit s'activer selon qu'il est nécessaire de donner de la puissance au *contre-choc* pour rétablir l'état normal de la tête.

N'oublions pas, comme nous l'avons fait remarquer, les causes qui font blanchir les cheveux au-dessus des tempes ; ces causes étant fréquentes, nous devons, sur cette place, y faire souvent la *frétillette*, tendre à y établir le *mani-pompe* (pag. 42) et aussi avant de nous mouiller les cheveux, de les

essorer par le mouvement de l'*égrugette;* et s'ils sont dans un état de sécheresse, de les préparer, par la *frétillette*, à recevoir l'impression de l'eau fraîche, et même l'*égrugette* si la force de cette impression la réclame.

On devra adoucir progressivement l'*égrugette* en la rendant de plus en plus frétillante pour finir par la *frétillette*, pratiquée selon qu'on en sentira le besoin.

Inutile de dire que ces divers moyens sont applicables aux sourcils ainsi qu'à la barbe. C'est surtout sur les sourcils qu'il est utile de faire la *frétillette*, car ne pouvant la faire là qu'avec deux doigts, elle devient difficile à établir; c'est pourquoi nous devons, sur les sourcils, exercer nos doigts, afin de mieux arriver à bien faire la *frétillette*.

On pourra éviter de faire les mouvements ci-dessus en se peignant des différentes manières qui doivent attirer la chaleur à la tête suivant le besoin qu'elle en ressent, manières que l'on trouvera dans les indications suivantes.

DIVERSES MANIÈRES DE SE PEIGNER POUR LA CONSERVATION DES CHEVEUX.

La première condition pour conserver les cheveux en se peignant est de tenir le peigne avec assez de souplesse pour qu'il s'échappe à la moindre résistance, afin de ne pas mettre les cheveux en danger de se rompre; car quelque attention que l'on mette à conduire le peigne avec douceur, si l'on cherche à

le retenir lorsqu'il rencontre un obstacle et qu'il est près de tomber, on ne peut se garantir de faire un mouvement forcé qui toujours met les cheveux en danger d'être rompus.

La seconde condition est de se peigner aussi vite que l'on veut en évitant le danger ci-dessus et de plus sans se fatiguer. On arrivera à ce triple résultat en s'y prenant de la manière qui suit :

Chaque main tient un démêloir en le plaçant sur le pouce et le petit doigt, et les trois autres doigts passent par dessus le démêloir pour le maintenir. Les doigts s'écartent en proportion de la longueur du démêloir, de sorte qu'en dessous de ses extrémités se trouvent le pouce et le petit doigt, et les trois premiers doigts sur le dessus.

Les démêloirs ainsi tenus faiblement, les bras n'ont plus qu'à monter et à descendre pour que ces démêloirs passent mollement sur la longueur des cheveux et y pénètrent petit à petit pour les démêler sans aucun risque de les casser.

Dans ce mouvement du bras, la main, ainsi que l'avant-bras, doivent être neutres, le coude seul doit se lever pour les laisser retomber de leur propre poids, la main qui est à l'abandon doit quitter le peigne naturellement aussitôt qu'il rencontre la moindre résistance ; aussi en cas qu'il ne tombe, est-il utile, pour qu'il ne soit pas en danger d'être cassé, de se peigner au-dessus d'un tapis.

Maintenant pour éviter la fatigue que peut causer la continuité de ce mouvement, on le varie en faisant aller les bras tantôt en même temps, tantôt à tour de rôle ; de plus, si l'on fait monter et descen-

dre le bras par balancement en en marquant la mesure par quelque exercice vocal, on sera moins fatigué après avoir chanté et s'être peigné que si l'on avait fait seulement un de ces deux ouvrages.

Nous pouvons encore éviter la fatigue au moins d'un tiers en ajoutant un troisième ouvrage qui consiste en un exercice gymnastique pour entretenir la souplesse du corps, c'est-à-dire qu'en chantant et en se peignant par un mouvement balancé, on abaissera le corps à chaque fois que les bras iront en descendant. Dans ce cas, lorsque les bras descendront en même temps, le corps s'abaissera directement, et quand ils balanceront à tour de rôle, il les suivra chacun à son tour par un mouvement de *laisser-aller* (pag. 31).

Cette manière de transformer un ouvrage fatigant en un triple exercice dans lequel on peut trouver du soulagement, pourra devenir salutaire; car si nos dames en font usage, elles ne seront plus exposées, ainsi que nous en avons vu, à attraper un rhume en se peignant. Tant que le corps sera en mouvement, elles pourront sans danger tenir leurs croisées ouvertes : le grand air fortifiera leur santé et embellira leur chevelure.

Pour l'ouvrage que nous venons de faire, on a dû prendre deux gros démêloirs; aussi n'est-ce qu'un ouvrage préparatoire que nous allons continuer en donnant un certain poli aux cheveux : Une main conservera le gros démêloir, tandis que l'autre en prendra un fin, puis ils passent tous deux sur la même place, comme il a été dit, suivant le sens des cheveux, y pénètrent par degré; le gros démêloir

sera tenu debout sur ses dents, et l'autre, presque à plat, suivra le premier en glissant sur la surface des cheveux, afin de les peigner plus finement et de leur donner de l'éclat par ce glissement sur leur surface, et l'on termine comme d'habitude avec un peigne fin si l'on désire avoir son ouvrage bien fini.

Nous avons encore à prévoir le cas où, à la suite d'une maladie, les cheveux sont restés longtemps sans être peignés; c'est alors qu'une chevelure longue demande beaucoup de précaution pour être demêlée, les coiffeurs eux-mêmes ne peuvent la remettre en bon état sans en rompre une certaine partie avec le démêloir. Pour obvier à cet inconvénient, on s'y prendra de cette manière : Il faut passer la main par dessous les cheveux et la faire glisser dans toute leur longueur, tandis que l'autre main avec un démêloir très long, suit celle-ci en soutenant les cheveux qui tombent naturellement sur les dents de ce démêloir, puis il coule de même avec douceur dans toute la longueur des cheveux et doit être tenu assez faiblement pour tomber à la moindre résistance. Si l'on fait cet ouvrage avec beaucoup de patience, on pourra remettre une chevelure très emmêlée en bon état et la retrouver intacte.

Par la précaution suivante, on évitera que la chevelure ne se mêle, on conservera le brillant et la douceur des cheveux : Avant de se coucher, on prendra sa chevelure en une ou plusieurs parties, que l'on entortillera d'un bout à l'autre avec un ruban de toile ou avec une bande de papier de préférence pour la conservation du brillant des cheveux.

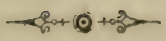
Cette manière d'envelopper la chevelure, indépendamment de l'avantage de l'exempter du désordre dans lequel elle peut être entraînée la nuit, donne celui de pomper la pommade que l'on peut avoir mis dessus, et l'on ne sera plus exposé au désagrément de voir sa coiffure imbibée de cette pommade.

Les moyens que nous avons donné plus haut pour se peigner par un exercice confortable et quelque peu gymnastique sont très salutaires lorsque l'on possède un certain degré de santé ; mais si l'on désire faire cet ouvrage étant malade ou très fatigué, il est utile de rappeler une manière de se peigner si peu fatigante, qu'elle peut même procurer une espèce de repos : Il suffit de poser la main qui doit faire l'ouvrage sur le haut de la tête, et de lui faire soutenir le demêloir avec le bout des doigts, puis par un balancement le coude fait monter et descendre la main qui tient le peigne pour le faire glisser le long des cheveux par un mouvement d'abandon. Chaque main en fait autant à son tour, et l'on a le moyen de trouver pendant quelques instants du repos en se peignant.

Nous pouvons pousser plus loin le moyen de se reposer en se peignant : La main prendra l'extrémité du démêloir entre le bout du pouce et l index. l'autre extrémité de ce démêloir sera dirigée vers le poignet, puis l'avant-bras se posera sur la tête, et dans cette position de repos du bras, la main seule aura à diriger le démêloir de manière qu'il remonte et descende le long des cheveux par un mouvement balancé jusqu'à ce qu'on sente le besoin que l'autre main ait son tour.

Si nous nous sommes autant étendu sur les différentes manières de conserver la beauté de la chevelure, c'est en pensant à l'importance que beaucoup de personnes y attachent et en considérant combien les anciens révéraient la chevelure, puisque l'histoire nous rapporte qu'ils juraient sur leurs cheveux comme nous jurons sur l'honneur. A moins que cette vénération ne soit fondée sur l'importance de l'histoire de Samson, elle était probablement appuyée sur des moyens naturels que nous appelons physiologiques, moyens qui devaient leur donner le pouvoir de conserver leurs cheveux, car la raison veut que l'on appuie son serment sur quelque chose de durable.

Nous avons encore à nous préserver d'une des causes de la perte des cheveux : ce sont les maux de tête, maux qui causent quelquefois bien des perturbations dans l'organisation du corps, en attaquant le siége de l'intelligence.



CHAPITRE VIII.

—

Pour se préserver des maux de tête et les faire passer.

—

Les maux de tête proviennent ordinairement de ce que le sang s'y porte en trop grande abondance, ou des fermentations que produisent les sueurs rentrées lorsqu'elles ont quelques principes viciés.

Nous aurons, pour la première cause, à éviter que le sang se porte en trop grande abondance à la tête, à choisir parmi nos marches et nos exercices, les mouvements qui donnent aux parties inférieures le plus d'action et le plus de chaleur, et ceux qui en donnent le moins à la tête; comme nous pourrions citer les *jetés* de jambes, d'une part, et de l'autre, la tenue de la tête lorsqu'en se reposant sur sa base elle ne pèse d'aucun côté.

Il est très simple de concevoir que plus la tête se penche, plus le sang s'y porte, et par conséquent plus nous sommes exposés à avoir des maux de tête ; nous en avons une preuve bien positive par

l'action du plongeur, qui souvent est obligé de s'abstenir de se lancer par la tête, parce que cette manière de plonger est pour lui une cause de migraine.

Nous dirons plus, pencher la tête peut influer sur l'intelligence, car ayant son principal siége sur deux parties parallèles du cerveau, si le sang s'y porte plus d'un côté que de l'autre, il n'y aura plus harmonie complète dans les idées; ainsi, dans ce cas, plus le sang se portera au cerveau, plus les idées seront extravagantes. Il est donc plus dangereux de pencher la tête à droite ou à gauche qu'en avant ou en arrière; il est surtout prudent de ne pas y laisser porter le sang en trop grande abondance.

Nous pouvons nous rendre compte avec quelle facilité on peut, par les *jetés* de jambes, éloigner le sang de la tête. Nos physiologistes nous en donnent l'aperçu, lorsque pour nous démontrer comment on peut reconnaître le courant du sang veineux, ils mettent le bras en bas plusieurs fois, ce qui active le courant du sang artériel. Mais lorsque ce sang remonte dans les veines, on peut facilement distinguer ces dernières d'avec les vaisseaux artériels, car le sang qui s'y refoule les fait gonfler et noircir de manière à ne pas les confondre avec les artères. Cette expérience peut servir de base pour se fixer sur le sens dans lequel on doit diriger ses mouvements. Si les maux de tête nous attaquent dans la saison rigoureuse de l'hiver, nous devrons pratiquer les *marches qui portent la chaleur aux pieds* (pag. 337), et pour calmer la tête, soit pour en faire éloigner le sang, soit pour amortir les irritations de

cerf, nous aurons à imprimer à la tête un mouvement très doux, qui lui fasse décrire un 8, et que chaque cercle se produise en même temps que chaque pied se pose ; la tête doit faire ce mouvement avec le plus de douceur possible. On adoucira encore cet effet en pesant avec légèreté sur chaque pas. Ce dernier mouvement fera circuler le sang avec plus de facilité et plus de douceur, et si l'on tient ses mains de manière à sentir le battement du pouls, afin de faire accorder chacun de ces battements avec chaque pas, on obtiendra avec plus de facilité ce calme qui amortit les maux de tête.

Quant aux maux de tête qui proviennent de sueurs rentrées, ils sont moins rapides, sans doute, mais ils n'en sont pas moins dangereux, en ce qu'ils prennent un caractère sérieux, sans que l'on se soit aperçu de la cause qui les a fait naître, et qu'il y a par conséquent incertitude dans la manière de les traiter.

Nous devons donc porter notre attention à sentir quand la tête est humide de sueur et à sentir aussi lorsque cette sueur est sujette à rentrer. Dans ce cas, aussitôt que la tête se refroidira, nous y ferons l'application des *mouvements hygiéniques*, tel que nous l'avons indiqué plus haut pour la conservation des cheveux.

La politesse d'usage veut que l'homme ôte son chapeau n'importe la température du lieu où il se trouve ; aussi cet usage, contraire à la santé, le gratifie-t-il de temps en temps de quelques maux de tête ou au moins de quelques rhumes de cerveau. Pour obvier à cet inconvénient, nous n'aurons à faire que le très petit mouvement indiqué ci-après.

LA ROULETTE.

La *roulette* se pratique de cette manière : Il suffit, en prenant le devant du chapeau pour saluer, de le faire aller et venir deux ou trois fois autour de la tête. Cette espèce de roulement est si simple à exécuter, qu'il pourra devenir imperceptible si on le fait avec un peu d'adresse ; et pour peu que l'on pèse sur le bord du chapeau lorsqu'il est en mouvement, on a l'avantage qu'il se soulève avec la plus grande légèreté. Ce mouvement essuiera et portera la chaleur à cette partie de la tête que la pose du chapeau avait rendu la plus sensible aux impressions de l'air.

On sait que le mal de tête peut aussi provenir de cette grande préoccupation d'esprit qui fatigue les nerfs et les rend sensibles à la moindre impression qu'ils reçoivent. Le sang qui, dans ce cas, se porte au cerveau, presse sur ces nerfs qui sont en état de souffrance, et nous ressentons ces douleurs aiguës qui constituent les grands maux de tête. Pour calmer ces nerfs et éloigner le sang de la tête, nous conseillerons de cesser toute occupation qui force le corps à se tenir dans une position fixe et celles qui donnent la moindre tension à l'esprit ; puis nous proposerons un petit exercice gymnastique extrêmement doux.

Cet exercice très simple est le *balancier*, dont nous avons donné le détail page 90, et que nous avons proposé comme essai d'équilibre du corps. Ici il doit se faire avec le plus de douceur possible et

un *laisser-aller* (pag. 31) complet, surtout pour la tête, en prenant attention à ce qu'elle ne pèse d'aucun côté.

Si l'on n'est pas en disposition de faire le *balancier* étant debout, on pourra l'exécuter assis sur une chaise, en agissant de cette manière : Étant sur cette chaise on se tourne un peu sur le côté, le coude appuyé sur le dossier, la tête se reposant sur la main, la paume de cette main sous le menton, le bout du pouce vers l'oreille et le bout des doigts près de la tempe, puis les pieds sur le bâton d'une autre chaise tournée de côté et placée de sorte que les jambes se trouvent dans la position verticale, et que la main qui est libre puisse tenir le haut du montant du dossier de cette chaise. Dans cette position, le corps n'a plus qu'à se mettre en mouvement pour établir le balancement le plus doux que l'on puisse produire.

Ce balancement du corps avec les chaises, doit se gouverner de cette manière : Lorsque le corps se porte en avant, les bouts des doigts qui portent sur la tête appuient légèrement sur la tempe pour aider la tête à suivre le corps dans son balancement, l'autre main qui tient le montant de la chaise appuie dessus au même moment, si bien que les hauts des chaises se rapprochent au premier coup de balancement, et s'en éloignent au second.

Ce balancement du corps avec les chaises sera plus régulier et plus doux, si l'on peut élever les pieds à la hauteur de la chaise sur laquelle on est assis, c'est-à-dire que si les pieds ne sont pas chaussés de manière à faire craindre de salir cette chaise, on devra de préférence les mettre dessus.

Le *balancier* exécuté sur les chaises imprimant son action sur la tête plus d'un côté que de l'autre, il sera bon de varier cet exercice en prenant son appui à droite et à gauche, à tour de rôle, à moins que les douleurs ne se fassent ressentir que d'un côté de la tête. Dans ce cas, il faudrait prendre son appui du côté opposé aux douleurs, afin que le sang en soit éloigné avec plus de facilité.

Lorsque le mal de tête fera sentir le besoin de se coucher, on n'en pourra pas moins faire usage du *balancier*. Dans ce cas, on s'étendra sur un lit ou sur un divan, pour s'y prendre de cette manière : Le haut du corps se tiendra le plus élevé possible par le moyen du coude qui s'appuiera sur deux ou trois oreillers qui seront placés l'un sur l'autre, la tête à son tour s'appuiera sur la main de ce côté, en posant le pouce au-dessous de l'oreille et les doigts sur le dessus de la tempe, en ayant soin que le creux de la main ne porte pas, afin que cette main puisse établir un jeu d'élasticité qui rende l'appui plus doux, ensuite le genou de dessous se plie, la main qui est libre se pose dessus pour appuyer de sa partie la plus près du poignet, de manière à faire éloigner le haut du corps par un mouvement balancé, et le faire revenir de même, le bout des doigts s'accrochent en s'appuyant par balancement sur le dessous du genou, la tête suit avec abandon ces balancements que l'on peut rendre aussi doux que l'état du mal le réclame, et s'il y a lieu chaque côté en fait autant à son tour, comme il a été dit ci-dessus.

Le mal de tête peut encore se déclarer sans qu'il y ait eu ni sueur rentrée, ni affluence de sang;

il survient quelquefois dans ces moments de températures froides et sèches qui font que les tissus de la périphérie de la tête se resserrent, que la partie la plus subtile du sang se concentre, frappe avec plus de force sur les parties intérieures de la tête et éveille trop fortement leur sensibilité. Cet effet se reproduit sur un liquide spiritueux lorsqu'il est renfermé dans un tonneau et soumis à une température très basse : la partie la plus subtile de ce liquide se concentre, il entraîne le principe calorique, son degré de force augmente au dépens de la partie qui est la plus rapprochée de l'air, et l'on voit bientôt cette dernière devenir impénétrable au mouvement du fluide en se transformant en glace.

Le mal de tête peut quelquefois provenir de causes opposées à celles que nous venons de citer, car si le sang occasionne des douleurs de tête, en pressant avec trop de force sur les filaments nerveux du cerveau, il arrive aussi que le sang s'y porte en trop petite quantité et n'établit plus sa pression habituelle sur ces petits filets nerveux ; ceux-ci, alors, étant moins soutenus, jouent avec trop de facilité dans leur espace, et de là proviennent ces douleurs en même temps que ce vide que nous éprouvons dans les idées.

Pour parer à cette souffrance, de douleurs et d'idées vagues, nous avons deux petits exercices puissants, le premier pour rétablir la pression sur les nerfs du cerveau, est la *nasale* (pag. 278) qui fait que les doigts, en appuyant sur les narines, montent et descendent par balancements pour établir la pression sur les nerfs du cerveau. Ce mouvement doit se faire

avec rapidité et par petites secousses, afin que cette pression balancée rapidement, porte une petite agitation dans le cerveau qui lui rende sa sensation habituelle en y attirant le sang qui lui fait défaut.

Voilà pour l'intérieur de la tête ; mais pour que l'effet ci-dessus soit durable, nous avons à rappeler la chaleur dans toute la périphérie de la tête, ce que nous pourrons obtenir à l'instant par le moyen de l'*égrugette* (pag. 50), en ayant soin de la faire précéder de la *frétillette*, afin de donner de l'élasticité à la peau qui pourrait être irritée si l'on commençait à l'agiter trop rudement par l'effet de l'*égrugette*.

Nous en resterons là sur le soulagement à apporter à la tête ; les indications ci-dessus suffiront pour les maux qui l'attaquent le plus communément : les maux plus graves sont des exceptions en dehors de notre ressort et qui appartiennent entièrement à la médecine, contre laquelle nous n'avons pas la présomption de faire concurrence.

CHAPITRE IX.

—

Pour conserver la beauté du visage, éviter les rides et même les faire passer.

—

POUR CONSERVER LA BEAUTÉ DU VISAGE.

Nous avons déjà, par le moyen de *fortifier la vue* (page 303), celui de conserver au visage son plus bel ornement, c'est-à-dire *la vivacité des yeux* (pag. 315), qui s'acquiert à mesure que la vision prend de la force, et aussi cet autre avantage que nous obtenons par le même moyen, de faire ressortir les *yeux lorsqu'ils sont trop caves* (page 315) ; ajoutons à cela la belle couleur des lèvres, qui se produit en usant du moyen de la respiration *pour se rafraîchir la bouche* (page 282) ; puis l'aperçu que nous avons pu avoir, dans le cours du chapitre *sur les soins à donner aux mains* (page 267), soins que nous pouvons en partie appliquer au visage pour en embellir la peau ; et enfin le moyen de conserver la *beauté des cheveux* (page 317), dont nous pouvons faire l'application

aux sourcils, et pour les hommes à la barbe. Ces divers moyens peuvent suffire pour rendre au visage sa principale beauté, mais nous n'en resterons pas là pour la satisfaction des personnes qui consultent leur miroir avant de se réjouir ou de s'attrister.

La finesse et la belle couleur de la peau du visage, indépendamment de ce qu'elles peuvent se détériorer par l'effet de transition subite de température, peuvent, en outre, être détruites par les impressions morales qui font jouer cette multitude de filaments nerveux qui tapissent le visage, et produisent ce tiraillement de la peau qui forme les rides.

Pour parer à ces différentes causes de détérioration de la peau du visage, nous aurons à agir de la manière suivante :

Lorsque nous éprouvons une sécheresse sur le visage, que la peau perd de son élasticité, rappelons-nous de la *frétillette* (page 51), qui, ayant le pouvoir de porter le fluide émollient dans les cheveux, peut aussi, par ce même principe, rendre la douceur à la peau ; alors les mains, qui se seront adoucies par la *frétillette*, viendront porter la plus grande douceur de ce mouvement sur le visage, c'est-à-dire que les mains, par une espèce de titillation, en n'effleurant qu'à peine la superficie du visage, promènent circulairement les doigts du front jusqu'au dessous de l'oreille, puis du haut de la joue jusque sur le cou, en faisant pivoter la paume des mains sur le menton ; et lorsqu'une douce chaleur se sera repandue sur le visage, on fixera mieux son incarnat, si pour terminer ce travail délicat on fait pirouetter les mains avec

légèreté et à plusieurs reprises sur la pommette des joues : voilà pour le cas de sécheresse de la peau, qui est la plus grande cause de sa détérioration, en ce que si la peau est tiraillée dans ces moments où elle manque d'élasticité, une partie des petits filaments de son tissu se trouve forcée, et elle devient graveleuse.

Nous aurons aussi à nous essuyer le visage aussitôt qu'il sera humide de sueur, car le principe corrosif de la sueur détériore la peau pour peu qu'elle séjourne dessus. Cette sueur devra être essorée par le mouvement de la *frétillette*, pratiqué sur un mouchoir de coton blanc, appliqué sur le visage ; on doit aussi agir de la même manière après s'être lavé la figure, et, comme il a été dit pour les mains, essorer la peau de préférence avec du velours ; mais au lieu de le prendre à côtes, nous choisirons du velours de coton blanc uni, ce qui est plus convenable pour la peau du visage, qui présente moins d'aspérités que celle des mains.

Pour conserver intacts cette finesse, ce velouté de la peau qui font le complément de la beauté du visage, on devra y faire l'application des principes ci-dessus, aussitôt qu'une impression quelconque fera sentir son effet sur cette superficie corporelle où se peignent toutes les émotions de l'âme.

En entretenant par les moyens ci-dessus la souplesse de la peau, elle sera peu sujette à former des rides, mais nous devons prévoir le cas où l'effet de fortes impressions viendrait la tirailler au point de forcer son élasticité ; tel moyen que l'on emploie, dans ce cas, il faut toujours beaucoup de

temps pour effacer les traces que laisse le tiraillement forcé de la peau. Il est donc essentiel, pour celui qui veut en conserver la finesse, lorsqu'une impression vient produire son effet désastreux sur la peau, d'arrêter cet effet par les moyens que nous allons indiquer.

Lorsqu'on se trouve dans un lieu où l'air est concentré et que l'on sent le moindre tiraillement se produire sur la face, on fera à l'instant même la *nasale* (page 278). Cette pression sur le système nerveux en restreint le jeu, et la face reste dans son état de repos ; si au contraire nous sommes dans un endroit aéré et que ces impressions viennent nous saisir, nous pouvons tirer parti de ces effets qui mettent les nerfs en action, pour les faire contribuer au développement de nos forces physiques, en nous mettant à courir ou à faire quelque exercice gymnastique sitôt l'impression reçue, de manière qu'elle soit reprise et prolongée, pour la terminer avec douceur. Cette manière de faire *contre-choc* (page 39) aux impressions subites est la plus utile à la santé et même à la beauté, car en facilitant les diverses circulations des fluides du corps, le sang s'épure et il répand sur les joues une plus belle couleur.

Il peut arriver qu'un empêchement quelconque nous prive de faire la *nasale*. Dans ce cas, on devra pousser fortement l'haleine et la retenir sur les lèvres de même avec force ; c'est une ressource que nous ne devons pas négliger, car elle produit presque le même résultat.

En suivant les indications ci-dessus, nous pourons nous conserver la beauté du visage, si toute-

fois la nature nous en a gratifié; mais s'il n'en est pas ainsi, usons au moins de notre pouvoir pour y donner de la fraîcheur, car jusqu'à présent nous n'avons pas le moyen d'en changer les contours, seulement lorsque nous serons arrivés au chapitre orthopédique, nous nous occuperons de la partie la plus saillante du visage, en tendant à modifier quelque peu la forme des nez excentriques par nos moyens naturels dont nous allons nous écarter pour un instant en proposant à nos inventeurs de nous perfectionner un appareil existant et dont la modification le rendrait propre à nous donner le moyen d'obtenir quelques degrés de beauté.

Cet appareil serait une *ventouse jumelle* dont chaque récipient embrasserait l'étendue de chaque joue; cette double ventouse fonctionnerait comme la machine pneumatique, par deux soupapes qui seraient mues par un balancement de la main, et après avoir ainsi fait balancer la main deux ou trois fois pour pomper l'air, il y aurait un point d'arrêt qui servirait d'avertissement pour rappeler l'attention sur l'utilité de s'arrêter ou de continuer.

Pour user du principe de ventouse qui attire les fluides du corps vers la peau, il sera bon de choisir le moment où ces fluides s'y portent naturellement, ou si la disposition ne se trouvait pas telle, il faudrait la provoquer par quelque exercice soutenu par la *respiration progressive* (pag. 279) qui mette le corps en agitation, et reprendre cette agitation après que les ventouses auraient fait leur jeu, afin que ces ventouses ayant continué cet effet expulsif de la nature, la nature à son tour prolonge celui d'aspiration des ventouses.

En usant convenablement du moyen ci-dessus, celui qui par grande préoccupation d'esprit aura concentré ses pensées, de sorte que les fluides étant appelés à l'intérieur ne se portent plus vers la peau pour y soutenir la pression de l'air, cet air donc, ne trouvant plus d'opposition, pousse cette peau jusque dans les cavités ; de là vient que l'on voit des joues creuses. En usant, disons-nous, de la *ventouse jumelle*, les joues se soulèveront, le courant des fluides s'y portera, et en continuant ce petit traitement, il en sera pour les joues comme pour les autres parties du corps qui se fortifient à mesure qu'on les exerce.

La *ventouse jumelle* remplacerait avec mille avantages ce fard et ce vinaigre de toilette dont on se teint le visage, car l'aspiration de la ventouse attirant le plus subtil du sang, donnerait par conséquent aux joues la plus belle couleur. Sous ce point de vue, la *ventouse jumelle* deviendrait d'une grande utilité pour l'acteur dont la bonne figure contribue pour une grande part à l'approbation de son talent.

Ce petit traitement par la *ventouse jumelle* faisant plonger les joues dans le vide, pour leur donner une forme plus gracieuse, pourrait recevoir la dénomination de *bain de beauté*.

Le principe ci-dessus pourrait aussi être applicable aux personnes chez lesquelles le sang se porte en trop grande abondance aux joues ; mais il faudrait dans ce cas une *pompe jumelle* qui fonctionnerait à l'opposé de notre ventouse, c'est-à-dire qu'elle serait refoulante, et aussi on aurait à faire jouer cette *pompe jumelle* dans le moment où le corps rentre dans le calme.

Nous espérons que les médecins ne désapprouveront pas l'application de notre *ventouse jumelle* fonctionnant avec modération, puisqu'ils emploient ce même principe pour rétablir le courant de fluides lorsqu'ils manquent à certaines parties du corps ; nous aimons à croire, au contraire, que les docteurs, jaloux de travailler à la conservation de la beauté humaine, nous dirigeront sur la portée de ce petit traitement physique pratiqué sur une partie qu'il est toujours dangereux d'irriter.

En attendant que nos inventeurs se mettent à l'œuvre pour nous perfectionner la ventouse en la rendant jumelle, nous allons rentrer dans nos moyens naturels, en nous occupant de satisfaire les personnes qui, à leur regret, voient leur front sillonné de rides.

POUR FAIRE PASSER LES RIDES.

Chaque repli de la peau qui forme une ride est considéré par la coquetterie comme un outrage que le temps imprime sur le visage, tandis que ces traces du temps sont plutôt une marque honorable de l'activité corporelle, de cette activité qui les a produites, et plus encore de celle de l'esprit, surtout de l'homme consciencieux qui travaille pour le bien et concentre ses pensées tant qu'il n'est pas certain qu'elles ne sont point dans le cas de nuire à son semblable.

Il serait donc plus rationnel de considérer les rides comme des décorations intellectuelles dont la nature nous gratifie ; mais enfin, puisque les mœurs sont telles, que la majeure partie des personnes

mettent leur satisfaction à paraître jeunes, nous allons rentrer dans notre principe qui est de faire du confortable en tâchant de satisfaire le plus grand nombre.

Tous les cosmétiques que les chimistes ont pu croire être propres à faire passer les rides, ont été employés sans arriver à un succès satisfaisant, car ce sont toujours des substances astringentes où la peau, en se resserrant par des moyens contre nature, perd de son élasticité; alors pour peu qu'elle soit tiraillée étant dans cet état, la peau s'étend et ne rentre plus.

On peut donc dire avec vérité, que jusqu'à présent il a été impossible de faire passer les rides de la peau ; mais si l'on a porté quelque attention sur notre principe de la *refoulette* (pag. 44), on a pu avoir un aperçu du moyen qui doit nous faire obtenir le résultat ci-dessus. Nous aurons peu à y ajouter; seulement nous ferons précéder cette *refoulette* de la *frétillette* (pag. 51), afin d'attendrir la peau, ce qui est un point essentiel pour qu'elle se refoule avec plus de facilité. La *frétillette* devra aussi se faire à la moindre irritation qu'aura produit le refoulement et se faire alternativement avec la *refoulette*, en mettant un intervalle entre les deux exercices pour laisser à la peau le temps de reprendre son état de calme.

Si les rides sont peu prononcées, on arrivera à les faire disparaître seulement par la *frétillette refoulante* que l'on établit de la manière qui suit :

La main s'étend le plus possible, afin que la peau du dedans de cette main soit tendue, puis elle se pose sur la superficie de la peau qu'elle doit

refouler; elle l'effleure à peine en faisant la *frétillette*. Durant le cours de cette action de la *frétillette*, elle se détend petit à petit, et après n'avoir touché que sur un point, elle finit par se trouver à plat sur cette partie qu'elle refoule, puis elle se relève pour recommencer un peu plus loin, et ainsi de suite, toujours en pivotant, de sorte qu'après avoir fait un demi-tour, la paume de la main se trouve à la place que les doigts ont quitté pour répéter les mêmes mouvements qui ont précédé.

La première condition pour refouler la peau est de lui rendre son élasticité. Ce fluide, que le jeu d'élasticité de la main communique à la peau en s'appliquant dessus est peut-être la plus grande part de puissance de la *refoulette* pour faire rentrer les rides.

Nous avons été à même d'apprécier combien l'élasticité dans la peau était une garantie contre les rides, car ayant remarqué des personnes d'un certain âge dont le front n'était pas ridé, nous en cherchions la cause, lorsqu'au même moment nous vîmes le front de ces personnes sillonné de rides, puis redevenir aussi uni qu'auparavent, et cela par l'effet de cette élasticité de la peau qui leur permettait de s'étendre avec la plus grande facilité et de revenir de même.

Nous avons dit, ce que tout le monde a pu remarquer, que les personnes qui éprouvent des impressions profondes sont les plus sujettes à avoir des rides; tout le monde sait aussi que les habitants des campagnes n'étant pas comme ceux des grandes villes au milieu de cette agitation mondaine, sont moins exposés à ces impressions profondes, et cependant ils ont plus de rides au visage. C'est

encore, malgré l'apparence d'opposition à ce que nous avons dit ci-dessus, une preuve que l'élasticité de la peau l'exempte de rides, par la raison qu'à la campagne la peau du visage se trouvant sous l'influence du hâle, elle se durcit et conséquemment perd de son élasticité. Si dans cet état on lui fait éprouver le moindre tiraillement, elle se lâche et laisse des replis, de même que le drap d'un pantalon, quand le genou plie et que ce drap se dessèche, il tiraille, forme une espèce de godet qu'on ne peut faire rentrer, tandis qu'un drap moelleux, après qu'il a été tiré, reprend son état primitif par l'effet de son élasticité.

En observant les jointures du corps, nous voyons que là où deux parties de cette peau sont mises en jonction, il ne s'y forme pas de rides; c'est ce qui nous montre que le meilleur moyen de faire passer ces rides est de traiter la peau par la peau. La *refoulette* est donc le moyen le plus certain pour faire disparaître ces replis de la peau, car si l'on considère que le fluide de la main mise en mouvement vient attendrir cette peau dans laquelle il pénètre, on comprendra toute la puissance de ce mouvement magnétique, surtout lorsqu'il est accompagné de celui de la *frétillette;* on comprendra mieux encore cette puissance des deux parties en contact, si l'on a observé que les simples mouvements des magnétiseurs produisent sur le corps humain des effets surprenants, quoique pratiqués à une certaine distance.

Une fois la peau attendrie par la *frétillette*, on conçoit qu'en faisant la *refoulette*, le dedans de la main, à mesure que celle-ci se referme, perdant de son étendue, resserre les parties de la peau sur la-

quelle il presse ; la peau étant contractée d'une part et refoulée de l'autre, ne trouvant plus d'issues pour se relâcher, est contrainte de rentrer par l'effet de son élasticité. En répétant cette expérience fréquemment, nous aiderons la nature dans son travail continu qui tend à donner de l'adhérence aux molécules qui s'assimilent ; donc, si en forçant la peau nous en avons écarté les molécules les unes des autres, que nous trouvions le moyen de les rapprocher, et que nous laissions à la nature le temps d'en consolider l'adhérence, nous pouvons faire perdre à la peau ce relâchement qui produit les rides.

CHAPITRE X.

—

Chaleur et exercices hygiéniques et confortables à donner au corps dans son entier.

—

POUR SE DONNER DE LA CHALEUR AU CORPS DANS SON ENTIER, ÉTANT DEBOUT.

Pour se donner de la chaleur dans toute l'étendue du corps, étant debout, il suffit d'exécuter la *tricotine* (page 208) pendant quelques minutes et même durant quelques secondes, pour peu que l'on force les mouvements et que le corps ne soit pas par trop refroidi.

Nous avons bien d'autres exercices, tels que la *talonnette* (page 242), la *presse-essor* (page 196), la *tourniquette*, etc., pour répandre la chaleur d'une extrémité à l'autre du corps ; mais, dans ce cas, ces exercices ne peuvent être considérés que comme préludes proportionnellement à la *tricotine*, car cette

marche, ou plutôt cet exercice, est le plus confortable que nous puissions proposer, en ce qu'on peut sans fatigue se donner de la chaleur avec la plus grande rapidité, tout en travaillant à dilater ses articulations, en affermissant son équilibre et en facilitant la circulation de ces différents fluides qui entretiennent la santé. De plus, la *tricotine*, faite en plein *laisser-aller*, procure à l'intérieur du corps une espèce de soulagement et donne à son extérieur quelque chose d'égayant. La *tricotine* est un exercice confortable, disons-nous, en ce qu'elle peut servir d'utilité et d'agrément.

POUR SE DONNER DE LA CHALEUR AU CORPS DANS SON ENTIER, ÉTANT ASSIS.

Nous aurons, pour nous donner de la chaleur dans toute l'étendue du corps, étant assis, à faire un exercice pouvant, de même que celui ci-dessus, servir d'utilité et d'agrément. Cet exercice rendant un bruit qui a quelque rapport avec celui des pas d'un certain nombre de chevaux, nous a paru devoir être qualifié du nom de *galopade*.

LA GALOPADE.

La *galopade* est une espèce de mouvement cadencé, dont le principe est dans la *sautillette* (page 244), que nous aurions pu accompagner de chant, mais qu'ici nous ne négligerons pas ; nous pourrons même nous faire accompagner d'instruments.

Partons du premier principe : Étant assis, le haut du corps se tient droit, il s'avance au bord du siége pour laisser aux jambes plus de facilité pour exécuter leurs mouvements ; les genoux se touchent, le bas des jambes s'écartent, les pieds se rapprochent du siége, les talons s'élèvent le plus possible et se portent en dehors, la pointe des pieds touche à terre. Ces positions obliques devant produire l'effet de ressorts mis en jeu, nous permettront de mettre nos jambes en cadence et de les élever autant que nous voudrons sans en éprouver de fatigue ; étant ainsi posé, nous sommes en mesure de commencer le premier temps en cadence ; en faisant sauter les genoux, nous disons : *Une... deux... trois... quatre... cinq*. En répétant trois fois cette mesure, les pieds se rapprochent graduellement et se touchent au dernier coup ; puis, en reprenant trois fois cette même mesure, on pèse davantage et plus longtemps sur les pieds, de manière à leur faire frapper un double coup par le moyen des talons, qui viennent en second frapper la terre ; voilà pour le second temps. Les mains, qui jusque-là, en faisant la *poignette* (page 27), n'ont fait que marquer la cadence et donner de l'essor aux mouvements des jambes et aux légers balancements du corps qui les accompagnent, vont continuer la progression du bruit en frappant à plat sur le dessus des genoux, et ne faisant toucher d'abord que les doigts, puis le creux des mains, appuyer par élasticité, afin d'éviter le mal que pourraient éprouver les personnes qui ont les mains sensibles. Pour le quatrième temps, les mouvements ont changé : les genoux s'écartent, les talons re-

prennent leur élévation, puis chaque genou à son tour s'élève progressivement et le plus haut possible ; chaque main frappe sur chacun des genoux pour les faire tomber toujours chacun à leur tour, en ayant soin de les diriger de manière qu'ils soient chassés en dehors ; la hanche aide aussi ce mouvement en donnant une impulsion en dehors, afin d'imprimer au corps un léger balancement de droite à gauche ; les jambes, pour marquer cette nouvelle mesure et en tombant sur la pointe des pieds, s'élèvent et se baissent par un mouvement balancé, qui augmente progressivement, pour diminuer de même, après avoir été au plus haut. Nous accompagnerons la mesure de ce quatrième temps par ce refrain de couplets, couplets que nos pères ont composé pour l'accompagnement des réjouissances de certains mariages :

Gai, gai, marions-nous,
Mettons-nous dans la misère.
Gai, gai, marions-nous,
Mettons-nous la corde au cou.

Ici la musique cesse, un charivari commence par l'effet du grand bruit que font les pieds et les mains et qui rendent une espèce de roulement produit par l'effet du frappement des pieds et des mains, qui vont avec plus en plus de rapidité. Ces divers coups, par l'effet de leur rapidité, se rapprochent tellement les uns des autres, qu'ils finissent par ne produire que le bruit du mouvement de roues d'engrainage. Les pieds, qui étaient éloignés, se sont rapprochés dans le cours de ce frappement, et les talons, qui étaient élevés, finissent par

toucher à terre. Puis l'on termine cet exercice par une espece de coup de bombe, par le moyen que les genoux se lèvent ensemble brusquement, que les bras les suivent en s'élevant le plus haut possible ; les mains, arrivées là, claquent l'une contre l'autre et retombent pour faire le dernier frappement sur les genoux avec le plus de force possible et aussi pour faire frapper de même les talons à terre; puis elles se relèvent pour la dernière fois, les genoux se relèvent aussi et, autant que possible, retombent en même temps que les mains, par un grand élan au-dessus de la tête, exécutent leur claquement final.

Ainsi se termine la *galopade*, qui, par le mouvement agréable qu'elle nous a fait ressentir, et par la chaleur naturelle dont elle nous a pourvu, nous produit l'impression d'un voyage enchanteur, qui nous transporterait en un instant du Nord au Midi.

Nous pourrions, dans d'autres occasions, employer la *galopade* utilement et agréablement au théâtre; par exemple, lorsque les acteurs se font trop attendre et que le public languit, en faisant la *galopade* il chasserait cet ennui que lui fait naître l'attente et le dispose toujours mal en faveur des acteurs et de l'auteur, tandis qu'en nous mettant en mouvement pour exécuter ce bruit, qui porte à la gaité, nous retrouvons notre bonne humeur par l'effet de la *galopade;* le jeu des artistes, qui bien souvent nous eût déplu, nous devient agréable, et nous sommes arrivés à notre but, car généralement l'on va au spectacle pour s'amuser plutôt que pour s'instruire. Il est vrai que beaucoup de personnes pourront paraître indisposées du bruit de la *galopade;* mais nous ne devons pas nous en rap-

porter à cette apparence, car nous voyons quantité de personnes, dans ce cas, qui d'abord se plaignent fortement et qui un instant après sont très satisfaites des émotions que ces effets leur ont fait éprouver.

CHAPITRE XI.

—

Gymnastique hygiénique et confortable à exécuter étant dans le lit.

—

ENTRÉE DANS LE LIT.

Avant d'entrer dans le lit, il a dû être disposé de a manière suivante : La couverture doit avoir de 'épaisseur au pied du lit et simple dans le haut. Cette précaution est utile pour éviter que la chaleur ne vienne porter le sang à la poitrine ou à la tête et ne nous cause des cauchemars ou autres agitations qui nous fatiguent dans le sommeil, et aussi pour que dans le cours de ces agitations nous ne oyons pas exposés par les gesticulations qu'elles nous occasionnent à nous découvrir au milieu de la nuit étant en transpiration, tandis que si cette couverture a très peu d'épaisseur sur la poitrine, et qu'elle vienne à s'échapper, la transition du chaud au froid qu'elle peut produire devient presque insensible, et nous ne courons plus de danger.

Pour l'hygiène que nous voulons établir, il est

utile à la conservation de l'oreiller de le recouvrir d'une *surtaie* que l'on fait tout simplement avec une espèce de petite serviette de la grandeur de l oreiller et à laquelle on adapte aux quatre coins quatre petits cordons pour l'attacher à l'oreiller auquel on en aura mis autant. L'oreiller ainsi garanti, il ne sera pas sujet à être sali en nous couchant tête nue, car c'est ce que nous devons faire si nous voulons un sommeil plus calme et aussi pour la conservation de nos cheveux, en observant toutefois les indications données au chapitre sur ce sujet; autrement, il pourrait nous survenir des douleurs de tête qui bientôt nous auraient dissuadé de la juste confiance que peuvent nous inspirer ces indications.

Les personnes qui portent de longs cheveux ne pouvant sans inconvénient se coucher nu-tête, auront le soin de mettre un bonnet à clairevoie, afin que l'air pénètre dans les cheveux le plus possible.

Maintenant il s'agit de nous coucher, et comme il est toujours avantageux d'entrer dans le lit sans le déborder, nous allons commencer notre gymnastique nocturne, dont le prélude s'exécute sur le lit par un mouvement rampant qui a donné lieu à un pari que nous avons fait, qu'étant couché sur la couverture dans la longueur du lit, nous entrerions dedans sans le déborder et sans nous lever en aucune manière. Nous trouverons le principe d'exécution de ces mouvements dans la *marche rampante* dont nous donnerons le détail à la fin du chapitre des *marches hygiéniques*. Une fois arrivés à la hauteur de l'entrée du lit, par la *marche rampante* nous n'aurons plus qu'à en changer la direction.

afin de nous trouver en travers du lit pour y entrer avec plus de facilité; là un pied se fourre sous la couverture, l'autre pied passe par dessous le premier, et petit à petit nous reprenons la première direction pour entrer jusqu'au fond du lit par la *rampante descendante;* mais lorsqu'il s'agit de fourrer les pieds au fond du lit et que ce lit est froid, beaucoup de personnes en éprouvent une impression désagréable et sont obligées, comme l'on dit ordinairement, de *se ratatiner*. Pour obvier à cet inconvénient, nous avons un petit exercice qui, en échauffant les pieds, les entraîne pour ainsi dire au fond du lit sans qu'ils soient exposés aucunement à être froissés par la couverture; nous nommerons ce petit exercice la *passe-passe*.

LA PASSE-PASSE.

La *passe-passe*, qui doit pour quantité de personnes contribuer beaucoup à leur santé et même à la régularité de leur structure, est le plus simple des exercices : Il suffit d'appuyer un pied contre la couverture pour la soulever légèrement, puis l'autre pied se pose sous la plante du premier en le frottant avec douceur, par le moyen qu'il coule pour ainsi dire par dessous avec une certaine rapidité jusqu'à ce qu'il le dépasse, puis l'autre en fait autant, et ainsi de suite. On ne saurait soupçonner le pouvoir de ce petit exercice, pour peu que l'on y mette d'action.

Maintenant que nous nous sommes occupés suffisamment des pieds, dirigeons nos soins sur la tête. Nous avons dit qu'il était préférable de la laisser découverte; dans ce cas, si elle doit être impre-

sionnée désagréablement en se posant sur un oreiller froid, nous devons y parer en faisant la *frétillette* (pag. 51), puis la répéter chaque fois que le froid incommodera la tête, et si ce froid nous impressionne assez pour nous faire sentir le besoin du *contre-choc* (pag. 39), nous l'exécuterons de manière à nous fournir la chaleur nécessaire à l'effet que nous voulons en obtenir sans trop déranger la chevelure, c'est-à-dire que nous ferons l'*égrugette* par un mouvement rapide en faisant varier les mains de place le moins possible et en les faisant appuyer en proportion de l'effet que l'impression nous a produit.

Nous aurons aussi à nous épargner l'agitation que pourraient nous causer ces mouvements forcés que l'on fait habituellement pour chasser la plume des parties de l'oreiller où il présente trop d'épaisseur; nous ferons sur ces parties trop épaisses de l'oreiller la *frétillette :* la plume fuira avec plus de facilité, nous éprouverons moins de fatigue, et nous nous perfectionnerons sur cet exercice de la *frétillette* dont la légèreté et la rapidité sont d'une grande importance pour le résultat salutaire dont nous pouvons nous gratifier.

Un autre soin doit nous occuper ; n'importe la manière dont nous nous y prenions pour entrer dans le lit, il est impossible que la couverture ne soit pas un peu refoulée, et aussi nous pouvons ne pas avoir eu assez d'attention pour maintenir cette autre couverture portative, celle qui ne nous quitte jamais (la chemise, enfin) peut être remontée et la couverture descendue. Nous allons donner un mouvement qui fera descendre l'une et remonter l'autre en même temps, mouvement qui viendra bien à

ropos lorsque le corps a besoin de se reposer, et lui ausera si peu de fatigue qu'il le provoquera même au alme. On appréciera par le détail suivant combien 'exécution en est facile.

LA MOULINE.

La *mouline* est ce mouvement des deux avants-ras lorsqu'ils tournent autour l'un de l'autre. Cet xercice des bras est si simple que tout le monde a u le faire, mais sans y donner une portée sérieuse, t cependant on peut juger par son application que ette espèce de mouvement mécanique peut avoir lus d'une utilité ; par exemple, si deux étoffes étant n regard, on a besoin de faire monter l'une et des-endre l'autre, il ne faut que faire tourner les bras 'un côté ou de l'autre pour faire monter ou des-endre l'étoffe de dessus ou de dessous.

Dans le lit, la *mouline* est tous les jours néces-aire aux personnes délicates, lorsque pour se cou-rir jusqu'au dessus des épaules, elles emploient es mouvements qui les fatiguent assez pour porter uelque agitation dans leur sommeil. Ce mouve-ent circulaire des bras pouvant s'étendre à vo-nté, donne cet avantage que l'on peut avec la ême facilité faire monter la couverture au-dessus es épaules ou au-dessous des genoux, que de la ire aller à une petite distance.

La *mouline*, lorsqu'on est dans le lit, ne pou-nt sans obstacle se faire le long des reins, il est ile, si nous avons mis quelque désordre dans notre ilette de nuit, de pratiquer d'autres mouvements ui la remettent en état sans nous fatiguer : Nous

nous lèverons sur le séant avec la plus grande facilité en faisant ce grand tour de *croisette* (pag 26); puis les mains, par un mouvement rebondi, s détachent l'une de l'autre et vont par balancement se poser naturellement à plat sur les reins; la tête par un mouvement balancé, entraîne le haut du corps vers l'oreiller, elle appuie, le milieu du corps se soulève par balancement, afin que les mains glissent jusqu'au bas des reins, et l'ouvrage est terminé, à moins que l'on n'ait pu réussir la première fois. Dans ce cas, le milieu du corps n'aurait qu'à se soulever de nouveau par balancement et pour donner aux mains la facilité d'achever leur ouvrage.

Nous avons encore à éviter une très petite fatigue, ce qui est toujours important pour les personnes délicates; c'est la manière la plus douce de baisser les manches de chemises, que l'on obtiendra en s'y prenant ainsi : Les avants-bras se posent naturellement l'un sur l'autre, les mains à la hauteur des coudes, et dans cette position le bras de dessous, par un mouvement de va et vient en tournant sur lui-même, se retire en dehors, et si la manche n'est pas assez descendue, afin de donner au bras qui travaille plus de facilité à reprendre sa première position, l'autre bras, sans quitter sa position de repos, soulève la couverture par le seul mouvement de la main qui se lève, puis en retombant à l'abandon elle fournit le poids nécessaire pour que l'autre bras achève son petit travail.

Dans les mouvements que nous venons d'exécuter, les mains n'étant pas obligées de se plier, ces mouvements doivent être employés de préférence à

tout autre par les personnes qui tiennent à ne pas avoir les mains ridées, car c'est surtout par l'effet émolient de la chaleur naturelle qui circule dans le lit que la peau s'étend ou se resserre avec le plus de facilité et qu'on peut lui imprimer cet effet de refoulement qui fait *passer les rides*, effet qui demanderait beaucoup plus de temps si l'on agissait en plein air. C'est dans le lit qu'on peut le mieux réparer la détérioration que les mains ont pu éprouver par les occupations du jour.

A l'élasticité de la peau que nous obtenons, nous y ajouterons pour les mains la douceur, en leur faisant exécuter la *passe-passe;* mais en ayant soin, en les poussant l'une sur l'autre, de les faire serpenter du bout des doigts au poignet en leur imprimant un léger balancement de bas en haut, afin qu'elles soient frottées avec douceur sur tous les sens.

La *passe-passe* faite avec les mains pourra servir de complément au chapitre *sur la chaleur et les soins à donner aux mains* (pag. 263).

N'oublions point le cas où le mari et la femme ne font qu'un lit, et aussi celui où le mari venant pour se coucher, trouverait sa femme endormie d'un profond sommeil; ayant anticipé une partie de sa place, en mari humain, il veut respecter le sommeil de sa femme, et cependant il veut avoir la place nécessaire à son repos. Pour éviter cette fatigue que peuvent causer les efforts qu'on est obligé de faire pour vaincre le poids d'une personne lorsqu'elle est endormie et dont on veut respecter le sommeil, nous proposons l'exercice suivant.

LA ROULINE.

Pour exécuter la *rouline*, le corps, étant posé sur le dos, s'étend dans toute sa longueur ; le dessus de la main appuie au-dessus de la hanche, sur le creux du côté, pour remplir le vide à cette place, afin d'être en contact le plus possible dans toute la longueur du corps avec la personne que l'on veut reculer, de sorte que le frottement que nous allons établir se produisant sur une plus grande étendue, soit moins prononcé, et conséquemment moins sujet à interrompre le sommeil de la personne sur laquelle il agit. Dans cette position, nous mettant à l'œuvre pour imiter la roue d'engrenage, nous appuyons sur toute la longueur du corps en tournant, pour ainsi dire, cran par cran, par une espèce de rampement, en nous y prenant de cette manière : Le bras qui est libre prend naturellement son appui sur le coude ; le milieu du corps, du côté où il est en contact, s'avance par un mouvement de la hanche produit par le seul effet des muscles, puis ce mouvement achevé, l'épaule à son tour en fait autant, la hanche s'avance de nouveau, et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'on se trouve sur le côté ; alors la main, qui ne faisait que remplir le creux au-dessus de la hanche, va servir de cale pour soutenir le corps, que nous avons fait rouler en roulant nous-mêmes d'un quart de tour, et tandis que cette main soutient le corps pour qu'il ne revienne pas sur son tour, petit à petit par notre rampement nous nous remettons sur le dos, pour recommencer de même, jusqu'à ce que nous ayons reconquis notre place de repos. Par ce moyen exé-

euté avec douceur, on n'éprouve aucune fatigue, et l'on ne trouble pas un sommeil qui, étant interrompu, n'a pas toujours des effets agréables.

Maintenant que nous avons agi comme on doit le faire pour obtenir un sommeil tranquille, c'est-à-dire que nous nous sommes couchés par des mouvements très doux, nous allons rester en repos tant que le réveil ne nous appellera pas à d'autres exercices.

GYMNASTIQUE HYGIÉNIQUE ET CONFORTABLE POUR LE MOMENT DU RÉVEIL.

Si en s'éveillant on se sent en transpiration, l'on devra faire l'*essuyette* dont nous donnerons le détail au chapitre pour *éviter les sueurs rentrées* (pag. 388), puis les exercices que nous allons indiquer.

C'est au moment du réveil que nous pouvons le plus travailler à notre santé. La chaleur naturelle s'étant répandue dans toute la périphérie du corps, en a attendri toutes les parties, et nous avons la facilité, en faisant des exercices convenables, de porter la circulation de ses différents fluides jusque dans ses plus petits vaisseaux, circulation sans laquelle il n'y a pas de santé parfaite, car remarquons bien que pesque toutes les maladies proviennent d'humeurs qui séjournent et finissent par décomposer les parties sur lesquelles elles pressent ; or, si nous parvenons à faire à propos des mouvements pour aider la nature, à ouvrir tous les vaisseaux du corps qui reçoivent les divers courants de ces fluides, nous nous

épargnons une infinité de maladies, pourvu que nous suivions aussi pour l'air et la nourriture un régime convenable, c'est-à-dire que, pour ce dernier cas, par le moyen de nos différentes manières de respirer, nous aspirions le plus possible d'air, et lorsque cet air est vicié, que nous fassions peu de mouvement, afin de ne prendre de cet air que juste ce qu'il en faut pour entretenir le jeu des poumons.

Le matin étant le moment où l'air est le plus pur, c'est ce moment de préférence que nous devons choisir pour faire le plus d'exercices *respiratoires*, *gymnastiques*, *hygiéniques* et *confortables*, afin de mieux fortifier notre santé et notre constitution. Ceux que nous allons proposer à ce sujet continueront d'essorer le corps des transpirations que le lit a pu lui causer et continueront aussi de le purifier de l'air concentré dont il s'est imprégné la nuit. Le premier de ces exercices est la *frétillante*, dont nous avons donné le principe page 52, que nous pouvons varier, ainsi que l'*essuyette*, d'une infinité de manières.

Lorsqu'on voudra se donner beaucoup de souplesse dans toute l'étendue du corps, on devra faire la *frétillante ondoyée*, qui consiste à balancer le corps en se roulant de droite à gauche, faire des mouvements successifs de haut en bas et de bas en haut dans toute la longueur du corps, afin d'imiter le mouvement des flots ; puis l'on multiplie ces mouvements par le jeu des hanches et des épaules qui font porter les jambes de droite à gauche, tandis que le haut du corps va à l'opposé ; ensuite on reprend la *rouline* qui a fait faire au corps un quart de tour. Pour exécuter ce tour au complet et faire en sorte, en tournant, de ménager la figure et les cheveux,

ce à quoi nous arriverons facilement en posant les mains sur les tempes, les petits doigts bout à bout sur le front, puis nous poursuivrons, ainsi qu'il a été dit plus haut pour la *rouline*, jusqu'à ce que nous ayions la face sur l'oreiller; là, le corps, par un balancement, fera rouler la tête de droite à gauche, pour qu'elle continue son chemin avec plus de facilité, et pour donner aux coudes aussi la facilité de faire le leur. Pour alléger le poids du corps dans cette marche roulante, on devra établir des pieds à la tête une impression de tremblement, de balancement, qui produise un frétillement sur toute la superficie du corps, en essore l'humidité et y appelle les fluides vivifiants, mais en observant toujours le *laisser-aller* (pag. 31), si l'on veut s'épargner la fatigue que la multiplicité de mouvements pourrait produire.

Arrivé à ce point, si l'on est à même d'ouvrir les fenêtres et d'avoir un air pur, on pratiquera la *respiration progressive* (pag. 279), puis l'on recommencera la *frétillante* en la variant selon sa volonté, et en ayant soin, si la tête est agitée, que ce soient les épaules qui commencent à se mettre en mouvement, puis les hanches, ensuite les genoux et enfin les pieds; si, au contraire, la tête éprouve quelque chose de vide, ou trop de calme, l'exercice commencera par les pieds pour finir à la tête, afin d'y porter les courants vivifiants.

Nous pourrons varier ces exercices selon notre volonté, pourvu que nous suivions ce premier principe de *gymnastique hygiénique* qui est de ne faire, autant que possible, travailler que la superficie du corps, surtout les parties de cette superficie où il se

porte le moins de chaleur, et cet autre principe que nous avons indiqué dans le cours de cet ouvrage pour éviter la fatigue, par le moyen du *rebondissement latéral* (pag. 19), c'est-à-dire que nous devons éviter, quand le corps pose sur deux points, de le faire travailler sur ces deux points en même temps, car si ce double mouvement se fait opposition, le corps s'ébranle et il court des dangers; plus l'on se met en agitation, plus l'on doit suivre ce principe avec attention. Dans ce cas, il est très essentiel de conserver un plein *laisser-aller* là où le mouvement a le plus d'action; autrement il s'établit une réaction de mouvements qui produit un contre-coup très fatigant, qui peut même briser la partie sur laquelle il réagit. On peut se faire une idée combien cette réaction est dangereuse, si l'on a vu sur les places publiques des hommes qui, par une certaine adresse, parviennent à casser des cailloux avec le poing, entortillé seulement d'un mouchoir; ils arrivent à partager ainsi ce caillou, en le posant à faux, ce qui, au moment du choc, lui fait produire un contre-coup qui le divise, effet puissant que l'on n'obtiendrait pas à grands coups de marteau, si ce caillou posait sur un seul point. Qu'on lui substitue une substance quelque peu élastique, quand même elle poserait à faux, la section n'aurait pas lieu, malgré les coups que l'on pourrait y appliquer; le *laisser-aller*, observé avec attention, équivaudra à cette élasticité, et nous garantira de ces contre-coups si dangereux.

Lorsque nous nous serons laissé entraîner par un effet d'agitation et que nous aurons négligé la pratique des moyens ci-dessus, afin d'arrêter cet effet

destructeur, qui nous fait ressentir toute sa puissance lorsque nous rentrons dans le calme, on exécutera le mouvement qui suit.

LA ROULANTE.

Il suffit, pour exécuter la *roulante*, d'être couché dans toute la longueur du corps, de conserver un *laisser-aller général*, de se rouler de droite à gauche en plein abandon, et de reprendre haleine à chaque fois que l'on reprend l'élan qui fait balancer et rouler le corps. Ce roulement du corps, pour arrêter l'effet des fortes impressions, est tellement naturel que nous voyons les personnes atteintes de douleurs de dents insupportables trouver du soulagement en se roulant par terre par un mouvement instinctif. On devra, pour amortir ces effets destructifs de sensation forcée, se coucher de préférence sur un sommier élastique ; le jeu de ressort de ce sommier augmentera la puissance de nos exercices hygiéniques.

Nous voyons des personnes qui, après s'être livrées au repos de la nuit, se trouvent aussi fatiguées en sortant du lit que si elles venaient d'y entrer. La cause provient de ces secousses que le corps éprouve lorsque, pour changer de place dans le lit, on arrête le mouvement avant qu'il ne soit arrivé à la fin de sa portée; l'effort qu'on est obligé de faire pour arrêter ce poids du corps, lorsqu'on s'élance, cause de la lassitude, et de plus la secousse qui reflue sur le sang donne de l'agitation dans le sommeil, et par conséquent entretient cette lassitude.

Une autre cause vient fatiguer le corps : c'est lorsque de même que pour changer de place, il s'ap-

puie sur un point éloigné de son centre, par exemple, sur la main quand le bras est étendu. Dans cette position, le corps devenant un poids énorme pour le bras, fatigue sa partie musculaire et éprouve lui-même beaucoup de fatigue; c'est ce qui fait que toute la partie qui n'a pas d'appui ne se soutenant que par sa tension musculaire, ne peut qu'en éprouver un effet pénible. Si l'on ne doit pas s'épargner ce cas de fatigue du corps qui s'élève, étant appuyé sur un point, il faut au moins amortir cette fatigue par un balancement que l'on doit chercher à rendre *continu* (page 58), mais on doit autant que possible, si l'on veut profiter du repos que le sommeil procure, suivre le principe de la *routine* ci-dessus, c'est-à-dire prendre son appui le plus possible sur les parties les plus rapprochées de son centre, faire de petits mouvements et de ne reprendre chacun de ces mouvements qu'à la fin de sa portée, mais en ayant soin qu'il ne soit pas arrêté complétement, vu que le premier effort que l'on est obligé de faire pour mettre le corps en mouvement est une des causes qui le fatiguent le plus.

En suivant les principes ci-dessus, on pourra se mettre en agitation, suivant qu'on en sentira le besoin, sans être exposé, au moindre ébranlement du corps, à ouvrir ses voies expulsives, et perdre avec trop de facilité les différentes humeurs qui s'échappent par les pores de la peau et autres voies. Il n'y aura plus d'irritation si nous établissons bien la *concordance des mouvements* (p. 23) et le *laisser-aller;* nous donnerons aux humeurs le temps d'arriver à leur maturité, et il ne s'en échappera que le surplus de la quantité nécessaire à l'entretien de la santé.

On peut apprécier combien le *mouvement continu*, joint au *laisser-aller*, a de puissance pour arrêter ces émissions qui s'échappent trop facilement du corps, car si, lorsqu'on est averti par de certaines irritations douloureuses, du besoin impérieux d'épencher les urines, si dans ce moment on concentre le *laisser-aller* au milieu du corps en y établissant un mouvement circulaire, on éprouve un soulagement qui permet de différer la satisfaction de ce besoin physique sans se mettre en danger de nuire à sa santé. Ce mouvement circulaire peut très bien se dissimuler aux regards scrutateurs en le confondant avec celui de la marche et mieux encore avec celui d'une course modérée, ce qui doit être souvent d'un grand secours dans notre capitale, depuis la nouvelle ordonnance de police qui nous force, sous peine d'amende, de retenir ce besoin naturel jusqu'à ce que nous ayions atteint une *vespasienne* ou une place destinée à cet usage, et encoee devons-nous, arrivés à cette place, nous considérer très heureux si nous ne sommes pas obligés d'attendre notre tour. Ce mouvement circulaire est établi par le *jeté talonnier* (p. 18), et le jeu des hanches devra être pratiqué par les personnes sujettes aux iritations de faiblesse quand elles se portent à cette région du corps.

Nous ajouterons pour les personnes délicates, auxquelles le moindre mouvement forcé, fatigant le système nerveux, cause des impressions destructives, que si leur action les entraîne au-delà de leur volonté, elles pourront retenir ces impressions au profit de leur force corporelle, en aspirant avec force, poussant l'haleine de même pour la retenir sur les

levres, au moment où l'impression se produit ; puis, pour donner plus de puissance à ce moyen, faire la *nasale* (pag. 54) avec force en appuyant les doigts fortement pour agiter les narines, de même qu'on le fait pour secouer quelque chose. En agissant ainsi on retardera ces expulsions corporelles qui eussent été avortées, eussent causé des faiblesses et détérioré la santé, tandis que par les moyens ci-dessus le jeu des nerfs se trouvant arrêté, la partie la plus matérielle du corps seule travaille et ne produit d'expulsion que l'excédant de ce qui entretient sa force vitale.

Après avoir exécuté cette espèce de gymnastique, si l'on n'est pas atteint de disposition maladive, on continuera à fortifier puissamment sa santé si l'on se lève sans s'habiller en aucune manière, pour se placer dans un courant d'air afin d'exécuter sans interruption l'exercice suivant :

LE GYMNA-PECTO.

Le *gymna-pecto*, ainsi nommé parce qu'il est une gymnastique spécialement destinée à fortifier la poitrine, s'établit principalement par la *talonnette* (pag. 242) et la *respiration prolongée* (pag. 280). Les deux bras à l'abandon se portent dans le même sens du talon qui fait le jeté, tandis que la hanche du côté opposé se pousse en dehors à l'abandon, chaque côté fait de même à son tour, pour faire balancer le corps de droite à gauche, puis le jeu de la hanche à chaque mouvement fait fléchir de plus en plus le jarret ; le corps, en faisant de même, se porte de ce côté avec abandon, le coude de l'autre côté s'élève en même temps, et comme le

talon qui à chaque jeté se lève progressivement et de plus en plus en arrière jusqu'au-dessus du mollet, du côté où le corps porte son poids, si bien que le bras de ce côté balançant à l'abandon peut toucher avec ce talon, quand le corps est penché au plus bas, chaque côté agit de même à son tour, le corps dans son entier doit finir par former un demi-cercle, tantôt à droite, tantôt à gauche, en balançant mollement et en tournant sur lui-même à droite ou à gauche; on peut même faire tourner le corps complétement en mettant deux ou trois fois de suite du même côté plus d'abandon dans les mouvements, puis l'autre côté du corps n'a plus qu'à faire de même pour avoir part égale de mouvement.

Nous ne prétendons pas à ce que chacun fasse le *gymna-pecto* de cette manière; nous désirons au contraire que celui qui l'exécute agisse selon sa volonté. Dans ce cas, les mouvements ont plus d'abandon et sont toujours plus salutaires; seulement on ne doit pas s'écarter de ce principe que les mouvements soient dirigés de manière que la poitrine soit mise en élasticité et en extension sur tous les sens, et que l'aspiration se fasse au moment où les poumons sont portés à cette extension par l'épaule qui s'élève et la hanche du côté opposé qui se pousse en dehors avec le corps en élasticité qui s'infléchit et s'étend en faisant son mouvement circulaire. L'*aillette* (pag. 35), qui est très propice à la poitrine, variera le *gymna-pecto*. Si l'on fait le *tour de bras* (pag. 29), on doit éviter qu'il s'exécute des deux côtés en même temps. Ce mouvement, qui est à peu près celui que les enfants pratiquent quand ils sautent à la corde, fatigue la poitrine, tandis qu'en les élevant ainsi ou

en les faisant aller à tour de rôle pour faire monter l'un en avant et laisser tomber l'autre en arrière, la poitrine éprouve du soulagement.

On pourra faire le *tour de bras* plusieurs fois de suite du même côté ; cet élan du bras tourne le corps avec plus de facilité.

Le principe le plus importantque l'on doive suivre est celui de se mettre en rapport avec le courant d'air dans lequel on se trouve, c'est-à-dire que l'on doit forcer et précipiter ses mouvements suivant l'impression que donne la force du vent, de sorte que le corps soit sans cesse dans un état expulsif, car autant cet exercice nous ferait de bien étant exécuté ainsi, autant, comme nous le savons, il nous ferait du mal si nous donnions au corps le temps de reprendre les humeurs qu'il a expulsées.

Dans le cours de l'exercice, nous aurons en outre à faire varier le mouvement des bras par la *passette* (p. 304), qui ne doit pas être négligée aussitôt que les yeux sont exposés à l'air, étant chargés d'humidité, puis la *frétillette*, le *mani-pompe*, appliqués dans le chapitre x, *pour conserver et fortifier la vue;* il en sera de même pour ceux du chapitre IV, *pour entretenir le sens de l'ouïe*, plus celles du chapitre VII, *pour éviter que les cheveux ne blanchissent.* Dans ce cas, on doit profiter au sortir du lit de la chaleur et de la moiteur des mains pour commencer la *frétillette* au-dessus des tempes, afin de fournir ces parties du fluide qui leur manque pour la conservation de la couleur des cheveux ; on pourra, en outre, suivre les indications du chapitre XIII, *pour faire passer les douleurs*, dont nous parlerons incessamment. Ces exercices des bras doivent se faire

autant de fois et aussitôt qu'on en sent le besoin et se pratiquer de préférence par chaque main à tour de rôle, afin qu'il y ait toujours un bras qui conserve son balancement pour entretenir l'équilibre du corps.

On peut sans crainte de s'enrhumer exécuter ces exercices du corps dans son entier, ayant les pieds nus, en se tenant autant que possible sur les talons. Dans ce cas, on devra tendre à faire le *jeté aigu* (pag. 16), afin de mieux maintenir son équilibre, et quand cet équilibre ne sera pas bien affermi, le pied devra poser sur le talon pour porter ensuite légèrement sur l'orteil.

Après que l'on aura pratiqué pendant un moment le *gymna-pecto* avec ses variations, que l'on se trouvera assez dégagé, et que l'on se sentira un degré de plus de force, on retournera dans le lit pour faire rouvrir les pores de la peau et conserver la chaleur du corps, ainsi que pour donner à la nature le temps d'achever ce traitement confortable en même temps que pour compléter son repos de nuit ; mais autant que possible, on doit éviter de s'endormir, à moins qu'on se soit réveillé trop tôt et que l'on soit dominé par le sommeil. S'il en était ainsi, il faudrait fermer les fenêtres, car nous ne devons pas oublier ce principe : que moins nous faisons de mouvements, moins nous devons nous exposer aux effets de l'air.

Si l'on doit se tenir éveillé, ce sera le cas de faire la *frétillette* (pag. 51). Ce mouvement tonique remplacera avantageusement le massage qui a obtenu peu de succès dans nos contrées, mais qui est toujours en vogue sous l'heureux climat des Indes ; aussi les

femmes de nos pays qui s'y font transporter, ne passent-elles pas un jour sansi s'étendre, au sortir du bain, sur un lit ou sur un sofa, pour se faire pétrir les chairs pendant au moins une heure, par des esclaves robustes, afin de donner de la tonicité aux articulations à la chair ainsi qu'à la peau. A Rome aussi on avait autrefois l'habitude de se faire masser par des esclaves robustes. Les Turcs ont conservé cet usage, mais là le massage se fait dans les étuves sèches.

On remplacera, disons-nous, avec avantage ces différentes manières de se faire masser par la *frétillette*. Ce mouvement bien exécuté soi-même et avec les deux mains, donnera cette tonicité que l'on obtient par le massage ; de plus, le corps se fortifiera mieux en s'exerçant à ce traitement, et l'on a en outre l'avantage qu'en établissant la pression du mouvement selon la sensation qu'on éprouve, on n'est pas en danger d'émousser le système sensitif. La *frétillette* aura plus d'influence sur la santé si on lui fait suivre le courant veineux, comme nous l'indiquerons au chapitre *des démangeaisons*.

La peau, mise en agitation lorsqu'elle est imprégnée de son fluide nourricier, acquiert plus de tonicité que par ce massage, qui fait pétrir les chairs lorsqu'elles viennent d'être imbibées et amollies par l'eau d'un bain.

Si donc, sans forcer notre disposition, nous pouvons nous tenir éveillés en faisant les mouvements les plus doux de notre gymnastique confortable, nous serons plus légers, plus forts et plus calmes.

N'oublions pas qu'avant d'entrer dans le lit, nous

avons un petit exercice à exécuter si toutefois nous avons été nu-pieds sur le carreau ou même sur un tapis. Cet exercice fera dégager les pieds de la poussière qui pourrait s'y être attachée ; nous aurons à nous y prendre de la manière suivante :

En élevant les jambes comme pour faire la *gambadine* (page 250), on fera faire aux pieds l'*époussetillette*, dont le détail suit.

L'ÉPOUSSETILLETTE.

L'*époussetillette* est ce mouvement des deux mains ou des deux pieds lorsqu'ils se tiennent en plein abandon, qu'ils vont et viennent pour se frapper par petits coups précipités que l'on adoucit par un mouvement balancé.

Nous avons encore un très petit exercice à proposer pour entrer dans le lit dans le cas où les pieds auraient été refroidis après avoir agi à nu sur le carreau, et aussi pour les fourrer plus facilement dans le lit. En voici le détail :

LE TOURNITHERME.

Il suffit, pour établir ce petit exercice des pieds, de joindre ceux-ci par le bout et de faire tourner ce bout des pieds de droite à gauche le plus rapidement possible ; et de plus, au commencement de chaque tour, les pieds remontent, et pour finir ce tour, ils descendent un peu plus qu'ils n'ont remonté. Ce va et vient de haut en bas doit impri-

mer aux jambes un balancement, afin que les pieds soient frottés avec plus de douceur.

Le *tournitherme* et la *passe-passe* (pag. 357) donnant à peu près le même résultat, pourront être exécutés à tour de rôle.

On pourra se lever et descendre du lit avec beaucoup de légèreté en s'y prenant de cette manière :

Les genoux se lèvent, les pieds se rapprochent du milieu du corps, les mains, par la *mouline* (p. 359), font tomber la couverture au-delà des genoux, on se lève sur son séant par le grand tour de *croisette* (p. 37), les mains s'accrochent au genou qui est au bord du lit; elles l'enlèvent et conduisent la jambe à terre, l'autre la suit par un mouvement balancé, et l'on se trouve debout aussi légèrement que par un effet de bascule. Cette manière de se lever épargnera de la fatigue aux délicats et sera pour les robustes un exercice de légèreté.

Il est une précaution que les personnes délicates ne doivent pas négliger : c'est de faire l'*essuyette* aussitôt qu'elles auront changé de linge, car cette transition que produit le linge froid mis en contact avec la chaleur de la peau, est souvent, dans de certaines dispositions du corps, nuisible à la santé. Il est toujours prudent de mettre ce linge nouveau en rapport avec la chaleur des fluides qui s'échappent du corps.

Nous avons encore un autre rapport à établir : c'est lorsqu'en sortant après avoir été toute une nuit sous l'impression d'une chaleur concentrée, nous nous exposons tout à coup à un air froid. Dans ce cas, pour faire *contre-choc* (page 39) à cette im-

pression, nous aurons à faire plusieurs fois de suite la *respiration progressive* (pag. 279). Par ce moyen nous nous mettons en rapport avec la fraîcheur de l'air, dont l'oxygène produit dans les poumons, comme il a été dit, l'effet du coup de soufflet; plus cet air est froid, plus il contient d'oxygène, et plus il nous fournit de chaleur, ce qui, joint à la *respiration progressive* qui nous fait prendre une plus grande quantité d'air, fait que nous avons le moyen le plus naturel de nous garantir des effets contraires à la santé et même à la conservation de la beauté de la peau qui se détériore quand elle se trouve exposée à un air trop vif, n'étant pas soutenue par la chaleur intérieure du corps.

Je dirai encore ici particulièrement, que depuis un mois que j'use des exercices ci-dessus, malgré ma santé mal affermie et mon physique peu avantageux, l'un et l'autre se sont déjà améliorés, ce qui me dissuade de la croyance que j'avais de ne pouvoir posséder une santé confortable tant que je serais sous l'influence de l'atmosphère de Paris.

Nous sommes certains que les personnes quelque peu délicates qui pratiqueront pendant quelque temps les exercices ci-dessus acquerront une force de santé qu'elles n'auraient pu trouver par tous autres moyens quoique naturels.

Cette gymnastique, qui a quelques rapports avec les bains russes, sera appréciée par les personnes qui font usage de ces bains, dont les bienfaits se font ressentir selon la force de constitution corporelle; elles apprécieront, disons-nous, que ces immersions d'eau froide données par douches et ces flagellations après le bain de vapeur peuvent être

remplacées avec avantage par le courant d'air, lorsque le corps est en état d'expulsion. Par ce dernier moyen, on obtient le même resultat ; le système sensitif n'est pas endommagé comme par ces fortes impressions que produit l'eau froide qui vient frapper le corps après avoir été mis dans un état de chaleur forcée, et au moins les plus délicates constitutions peuvent sans danger faire usage de notre *gymnastique confortable*.

Maintenant, si à la force du corps on voulait ajouter la conservation de sa beauté, on aurait à suivre le même principe que nous avons donné pour la *conservation de la beauté du visage* (pag. 339), c'est-à-dire que nous aurions recours à l'infatigable zèle de nos inventeurs, pour nous confectionner un appareil d'après le système des machines pneumatiques, appareil dans lequel le corps pourrait contenir librement jusqu'au-dessus des épaules, où il joindrait par un rebord en substance élastique, afin que l'air ne puisse pénétrer dans l'appareil, et qu'il ne blesse pas cette partie sur laquelle il presserait.

Cet appareil, que l'on pourrait nommer *cloche pneumatique*, parce qu'il aurait la forme de cloche, se poserait sur un fond et se visserait pour être plus certain de le fermer hermétiquement. Celui qui voudrait en faire usage se poserait sur ce fond, ensuite pour se mettre dans la *cloche* on s'y prendrait de même que pour passer une chemise, et afin que la tête puisse sortir par l'encolure de cette *cloche*, on en étendrait l'ouverture par une espèce de trappe pratiquée à partir de la hauteur de la poitrine jusqu'à cette encolure qu'elle partagerait par l'effet de son ouverture ; elle serait disposée de sorte que la pres-

sion de l'air la fasse fermer hermétiquement, ensuite pour que le corps puisse se mettre en mouvement étant dans cet appareil, sans être exposé, en cas qu'il ne glisse, à faire supporter tout son poids par la tête, il serait soutenu sous les aisselles par des ressorts, et pour donner plus de douceur à ces mouvements, les pieds poseraient sur un plancher élastique.

Étant dans la *cloche pneumatique* disposée comme nous venons de le dire, elle serait placée dans un lieu autant que possible aéré, la tête serait couverte. La pompe à air pratiquée à cet appareil fonctionnerait par les soins d'un expérimentateur, et tandis que l'air pompé de l'intérieur de cet appareil ferait soulever la peau de toutes les parties du corps, ces parties activeraient autant que possible leurs mouvements là où il faudrait que le traitement produise plus d'effet. L'air contenu dans l'intérieur du corps se trouvant attiré à sa superficie par l'effet pneumatique, cet air de l'intérieur du corps qui s'infiltrerait jusqu'aux pores de la peau, se trouverait remplacé en pratiquant la *respiration progressive* (pag. 279).

L'air poussé en dedans, attiré en dehors, forcerait tous les pores des organes à s'ouvrir; il s'établirait un courant qui aiderait la nature à activer son expulsion vivifiante; le corps s'épurerait, la peau s'embellirait, et si l'on pratiquait ce traitement pneumatique convenablement, c'est-à-dire avec modération, en choisissant le moment où le corps est à jeun et dans un état expulsif, et en continuant cet état d'expulsion après le traitement par quelques exercices qui s'adoucissent pro-

gressivement pour arriver avec calme à prendre une nourriture saine, par ce moyen on pourrait retrouver la force et l'apparence de la jeunesse; aussi, après avoir étudié la probabilité d'établir ce traitement, après en avoir calculé les conséquences, si jamais l'on en faisait usage, on devrait le qualifier du nom de *bain de Jouvence.*

CHAPITRE XII.

Pour moins dormir et éviter les dangers de l'insomnie.

POUR MOINS DORMIR.

La proposition du moyen de *moins dormir* ne sera pas du goût de tout le monde sans doute, car il est bien des gens qui prétendent que le plus grand bonheur est dans le repos que procure le sommeil, et pensent obtenir de la santé en proportion du temps qu'elles donnent à ce repos; cependant ces personnes savent que dans le cours du sommeil les organes de la volonté ne travaillent pas, excepté le cas où une partie de ces organes est mise en mouvement d'agitation occasionnée par des songes fatigants; ainsi dans le cours du sommeil, ces organes, qui ne ne sont pas soumis à la volonté, sont sujets à être fatigués, et à perdre une partie de leurs facultés, parce que, d'une part, nous ne pouvons pas en régler les mouvements, et que de l'autre, après avoir eu leur repos nécessaire, s'ils ne sont pas exercés, ils ne

prennent pas de force et leur jeu de flexibilité perd de sa souplesse.

Pour fortifier notre constitution corporelle, il est utile de trouver le moyen de diriger nos mouvements de manière que nous prenions de l'exercice sans nous fatiguer; afin de ne pas être obligés de réparer cette fatigue par un sommeil prolongé, car le sommeil répare, mais il ne fortifie pas, faisons donc en sorte que notre corps ait besoin le moins possible de ce repos qui anéantit notre volonté.

Nous arriverons à ce résultat, de moins dormir et de nous fortifier, en suivant les principes que nous allons rappeler : gagner du temps et de la santé est un moyen précieux pour l'homme actif qui déduit de son existence tout le temps qu'il a passé au sommeil.

Nous arriverons à ce résultat, avons-nous dit, *de moins dormir et de nous fortifier*, en suivant les principes que nous avons donnés jusqu'ici, c'est-à-dire que dans le cours de nos marches et de nos exercices, de même que pour l'application que nous en ferons à l'action du travail dans la dernière partie de cet ouvrage, nous devons, autant que possible, entretenir le corps dans un *mouvement continu* (pag. 58), prolonger son élan ou le reprendre avec douceur, choisir pour reprendre cet élan la partie du corps qui peut agir dans son sens naturel, et lorsqu'une partie du corps suffit pour faire un ouvrage, que le corps dans son entier ne fasse aucun effort pour l'aider, ou s'il devient nécessaire qu'il y participe, par un balancement ou un *laisser-aller* (pag. 31)

ait à propos, qui porte son poids là où il faut une orce; par ce moyen la partie du corps qui balance en uivant l'autre dans les mouvements de son travail, out en l'aidant de son poids, trouve du repos, autrement si cette partie secondaire eût agi dans e sens opposé de la première, elle aurait été tiraillée, fatiguée, quoiqu'en retardant l'ouvrage, au lieu le trouver du repos en prenant sa part de ce travail.

Par les divers moyens que nous psssédons pour régler nos mouvements de manière à ne pas nous fatiguer, et aussi par ces mêmes moyens d'impressionner le système sensitif de manière à être agréables en même temps qu'utiles à nous-mêmes, nous serons portés naturellement à ne prendre de repos que juste le temps qu'il faut à la nature pour régénérer les parties de notre corps usées par le mouvement. Donc, dans l'action de ces mouvements, plus nous aurons évité ce frottement qui use le corps, moins nous aurons besoin de dormir.

S'il arrive, malgré toute la puissance de nos exercices, qu'un assoupissement nous provoque au sommeil, nous devrons faire dissiper cet assoupissement au plus tôt en exécutant quelques exercices qui précipitent la circulation du sang, tels que le *presse-essor* (p. 106), le *dresse-essor* (p. 148), la *marche joyeuse* (p. 204), enfin tous les exercices où l'*élasticité verticale* (p. 22) est en jeu; on pourra faire la *tourniquette* (p. 233), la *boxonne* (p. 150) et le *postillon*, dont nous donnerons le détail au chapitre du *fil sensitif*, ainsi que de la *ronflante* si l'on veut s'éveiller étant assis, et aussi l'*essuyette*, qu'on peut faire dans les deux positions. Cette dernière,

que l'on peut, en outre, pratiquer dans le lit, de même que la *frétillette*, exercices dont on trouvera le détail au chapitre suivant, ne doivent pas être négligés lorsqu'une cause quelconque nous tient à cette place de repos et que nous ne voulons pas nous endormir, de même qu'au moment où nous sortons d'un sommeil assoupissant, pour être moins sujets à nous rendormir contre notre volonté, ces exercices nous seront d'un grand secours pour nous tenir éveillés; mais dans ce cas, pour imprimer la plus grande part d'action à la tête, nous lui ferons faire l'*égrugette* (p. 50), car si la tête n'est pas bien éveillée, on court grand risque de retomber dans le sommeil. Cette partie gouvernementale du corps peut être considérée comme un chef d'orchestre, et les membres comme des instruments qui ne font que préluder; ils s'arrêtent bientôt si l'archet principal ne les conduit pas.

Les moyens ci-dessus pour nous tenir éveillés nous sauveront des dangers de l'insomnie tant que nous serons ingambes et en état de santé; mais si par cause de maladie ou de blessures, ou enfin si nous nous trouvons dans une disposition telle que nous ne puissions clore les paupières, nous aurons pour nous provoquer au sommeil à faire des mouvements très doux; ce sera le cas de travailler à notre beauté en pratiquant les exercices qui demandent le plus de patience, ceux, par exemple, qui sont destinés à *faire passer les rides*, car en exécutant la *frétillette* (pag. 51) avec douceur, suivie de la *refoulette* (pag. 44), surtout en agissant sur le front, ces mouvements magnétiques nous auront bientôt endormis; seulement si nous voulons en faire profiter notre phy-

sique, il faudra prendre attention à ce que la main qui fait la *refoulette* ne soit pas sujette à glisser lorsqu'on s'endort, car à ce moment où les muscles se détendent, si les bras ne sont pas complétement posés, ils s'appesantissent, entraînent la main, et la peau que l'on veut refouler se trouve au contraire tiraillée. Évitons ce désagrément si nous voulons que la *refoulette* réunisse l'utile à l'agréable, c'est-à-dire que le même moyen nous fasse retrouver le sommeil et la beauté.

Il est toujours prudent d'établir des occupations pour remplir les intervalles du sommeil, surtout quand ces occupations offrent de l'intérêt aux personnes qui sont sujettes à l'insomnie et tenues de rester au lit aussi longtemps que celles qui ont un sommeil complet, ce qui existe dans les communautés, dans les pensionnats et dans toutes les maisons particulières où les enfants sont soumis à un temps régulier du coucher au lever; c'est surtout dans ce dernier cas où les enfants, lorsqu'ils sont en moins grand nombre, trouvent moins de distractions pour remplir les moments d'insomnie, et par leur inexpérience du danger on en voit malheureusement trop se livrer à de misérables habitudes qui détériorent leur tempérament et en font souvent des valétudinaires pour le restant de leurs jours.

La jeunesse n'a pas de rides. La *refoulette* pour elle ne présente pas assez d'intérêt pour la préserver *des dangers de l'insomnie;* ce sera le cas de lui laisser suivre son goût naturel pour la gymnastique en faisant connaître à ces enfants les avantages qu'ils recueilleront pour redresser et développer leur

corps en se perfectionnant dans les exercices à exécuter dans le lit, que nous avons indiqués au commencement de ce chapitre. Indépendamment de ces avantages que nous leur aurons fait connaître, ces exercices impressionnant le système sensitif à la superficie du corps, sauvent du danger que peut causer la concentration de son effet. Les exercices qui font tourner le corps sur lui-même donnent un autre avantage, car nous avons pu voir par les observations indiquées au *balancement horizontal* (pag. 21), que le corps en tournant sur lui-même trouve du calme par l'effet de ce mouvement qui porte de la modération dans le cours du sang, ce qui vient bien à propos pour la jeunesse dont la pétulance donne à ce sang trop d'activité.

Nous trouverons au chapitre orthopédique d'autres occupations pour remplir les intervalles du sommeil de la nuit, occupations qui présenteront beaucoup d'intérêt à la jeunesse, tout en l'habituant à la patience et la provoquant au sommeil ; ce sont les exercices pour redresser ou effiler les doigts de pieds et aussi pour ceux des mains, mais le plus à propos dans ce cas et qui lui présentera sans doute le plus grand intérêt est cet exercice pour tendre à changer la forme du nez, car c'est ce qui tourmente la plupart des enfants par les petits sarcasmes qu'ils s'adressent continuellement sur cette partie la plus saillante du visage.

Ce séjour trop prolongé dans le lit étend sa funeste influence jusque sur les grandes personnes, car nous en avons vu qui par indolence, n'ayant pas quitté le lit lors de leur convalescence et s'étant échauffées le corps par une imagination concentrée.

ne sont sorties de ce lit que pour aller au tombeau.

Ces exercices pour s'occuper dans les moments d'insomnie sont aussi utiles à l'homme actif, impatient, qu'une maladie oblige à rester couché; ces exercices entretiendront son activité habituelle, et il ne sera plus exposé à ce que l'inaction, en augmentant son impatience, vienne retarder sa guérison.

CHAPITRE XIII.

—

Pour se garantir du danger des sueurs rentrées, pour éviter les douleurs rhumatismales, les faire passer, et pour amortir à l'instant les douleurs produites par chocs.

—

POUR SE GARANTIR DU DANGER DES SUEURS RENTRÉES ET DES DOULEURS RHUMATISMALES.

Nous serons garantis *du danger des sueurs rentrées*, si, au moment où les pores de la peau se ferment, nous usons des exercices indiqués au chapitre *sur les moyens de donner de la chaleur au corps dans son entier* (pag. 349); mais comme il est toujours plus prudent, dans cette occasion, d'éviter que cette sueur ne rentre, nous compléterons ces différents moyens par l'*essuyette*, dont le détail suit.

L'ESSUYETTE.

Pour exécuter l'*essuyette*, le corps se met en mouvement par le *jeté talonnier* (p. 18); les coudes s'élèvent en dehors, puis on les fait tourner d'avant en arrière, en élevant le plus possible ce mouvement circulaire, de sorte que le haut de l'habillement aille et vienne en frottant jusqu'au-dessous de la tête. Pour faciliter ce mouvement, le corps se refoule dans sa hauteur quand les bras montent, et s'étend lorsqu'ils descendent; on n'a plus qu'à activer ce mouvement en proportion de la chaleur qu'il est nécessaire de produire pour sécher cette partie du corps depuis le creux des reins jusqu'au-dessous de la tête, partie qui est la plus sensible aux effets de la sueur rentrée, ensuite on complète l'*essuyette* en croisant les jambes. Et le mouvement se continue de cette manière, la jambe de dessus frotte celle de dessous par le moyen de la cuisse et de la hanche qui remontent en se portant en dehors, et que le corps se refoule du côté opposé, si bien que chaque côté du corps faisant de même, chaque jambe à son tour en montant et descendant sur l'autre jambe, se trouve frottée aussi bien que le corps, ensuite les bras n'ont plus pour en faire autant qu'à se prendre mutuellement par les coudes, les écarter et les rapprocher l'un de l'autre, pour faire aller et venir les mains des poignets au-dessus des épaules, tout en faisant la *frétillette* (pag. 51) selon le besoin qu'on en ressent, et en frottant la poitrine dans le cours de leur action. S'il est utile que la main se porte jusque derrière le cou, on pourra avec la plus grande facilité la faire aller

jusque-là en poussant le coude avec la main de dessous ; puis on continue en faisant tourner le corps sur lui-même, dans son entier, tantôt à droite, tantôt à gauche, afin d'adoucir ses mouvements, et pour arriver plus vite à son résultat, le haut du corps par torsion tourne avec plus de rapidité.

Le mouvement des bras dans l'*essuyette* peut se varier de cette manière : Une main empoigne le devant de l'habillement, l'autre main en fait autant en se portant au-dessous de la première, aussi bas qu'on en sentira le besoin, puis les bras vont et viennent à l'opposé du corps, afin que l'habillement frotte ce dernier sur tous les sens.

Pour faire l'*essuyette* étant assis, on n'a qu'à suivre les principes ci-dessus ; on peut même dans ce cas faire de l'*essuyette* un exercice d'utilité et d'agrément, en conduisant ses mouvements avec assez d'adresse et de force pour que la chaise tourne avec le corps, mais en observant de tourner du côté opposé à celui du premier exercice, c'est-à-dire que si l'*essuyette* se fait étant debout, et que la jambe gauche se pose par dessus l'autre, le corps tourne à gauche, tandis que dans la même position, il doit tourner à droite si l'on est assis.

L'*essuyette* peut aussi s'exécuter dans le lit. Dans ce cas, nous la qualifierons ainsi qu'il suit :

L'ESSUYETTE ROULANTE.

Cette variation de l'*essuyette* qui doit se pratiquer dans le lit ou sur toute autre place où l'on peut se poser horizontalement, s'exécute ainsi : Le bas et le haut

du corps s'étendent et se refoulent sur son milieu, ce qui établit un frottement dans le sens de sa longueur, puis on en établit un autre suivant sa circonférence, en tournant d'après le principe de la *rouline* (page 362), ensuite on fond, pour ainsi dire, ces mouvements pour n'en faire qu'un général qui frotte le corps sur tous les sens en même temps; on y met plus ou moins d'activité, suivant le besoin que l'on ressent de frotter le corps ou de lui donner de la chaleur. L'*essuyette roulante* devra être appréciée par les personnes qui d'ordinaire se font brosser sur toute la superficie du corps lorsqu'elles sont menacées d'apoplexie. Par ce moyen elles ne s'exposeront pas à avoir la peau détériorée par les effets de la brosse, et, ce qui a plus d'importance, c'est qu'en faisant l'*essuyette* on entretient mieux la tonicité de la peau, des muscles et des articulations.

On conçoit que l'*essuyette roulante* peut se faire étant habillé, moyennant que l'on soit sur un tapis ou sur une place convenable pour ne pas salir son habillement, à moins que l'on ait un vêtement de campagne. Dans ce cas, en se roulant sur l'herbe sèche, à la face du soleil, on fera de l'*essuyette* une gymnastique des plus confortables.

Nous pouvons encore établir une variation de l'*essuyette* que nous nommerons *flottante*.

L'ESSUYETTE FLOTTANTE.

Pour exécuter l'*essuyette flottante*, nous suivrons les principes de la dernière, seulement nous ajouterons un principe de la *frétillante* (pag. 52), c'est-à-dire que nous mettrons plus de douceur et d'agi-

tation dans les mouvements; nous les partagerons en plusieurs temps; par exemple, lorsque le corps se refoule, nous marquons trois temps de mesure, en disant : *un*, *deux*, *trois*, et lorsqu'il s'étend nous y mettons plus de lenteur, en disant *quatre*, et ainsi de suite; puis, nous ajouterons à ce jeu d'élasticité et de sautillement des deux parties opposées du corps, le balancement de droite à gauche du corps dans son entier, afin d'imiter la douceur du mouvement des flots.

Ces différentes manières d'exécuter l'*essuyette*, que nous appellerons *régulière*, sont destinées pour le cas où toutes les parties du corps sont en harmonie; mais s'il était utile d'y faire fixer le sang, soit en bas, soit en haut, nous aurions à diriger l'action des mouvements en conséquence, et nous choisirions l'*essuyette flottante;* par exemple, si le sang se portait trop à la tête, il fraudrait porter sa pensée au bas du corps, pour donner à cette partie plus d'impulsion, en forçant les trois temps de mesure, tandis que le haut du corps ne fera que suivre avec douceur cette mesure; si au contraire le sang se portait aux jambes en trop grande abondance, on aurait à faire l'opposé de ce que nous venons de dire.

Pour les soins à donner à la tête dans le cas de transpiration, on trouvera dans le chapitre à ce sujet (pages 330 et suivantes) l'indication des mouvements à faire à cette occasion, où l'on choisira ceux qui peuvent être appliqués à l'exercice ci-dessus. On devra, en outre, accompagner l'*essuyette* de la *respiration progressive* (pag. 279).

Dans le cours de la marche, si l'on est surpris par un coup de vent étant en transpiration, on devra faire aussitôt deux ou trois fois le *tour d'épaule* (p. 29) et la *respiration progressive*, ce qui, joint à l'action de la marche, équivaudra à l'*essuyette;* puis l'on établira autant que possible des mouvements circulaires, afin que l'air frappe moins directement, et en conséquence impressionne moins le corps.

Pour faire passer les douleurs rhumatismales, on aura à suivre les mêmes principes que nous venons de donner, seulement en y mettant la persévérance nécessaire, et en ne négligeant pas de se frotter dans le sens et de la manière que nous indiquerons au chapitre sur les *démangeaisons*.

POUR AMORTIR A L'INSTANT MÊME LES DOULEURS PRODUITES PAR CHOCS.

On peut *amortir à l'instant même les douleurs produites par chocs* en frappant sur la place où le coup a porté, avec les crins d'une brosse, ou à défaut de brosse avec la main, en s'y prenant de cette manière : On frappe le plus rapidement possible en appuyant en proportion de la force, du coup que l'on a reçu et de la douleur que l'on éprouve, on continue à frapper en s'éloignant du centre comme pour tracer une ligne spirale, et toujours par coup décroissant jusqu'à ce que la brosse ou la main n'effleure plus qu'à peine la superficie de la peau, puis on recommence le tracé de spirale, mais cette fois la brosse ou la main ne fait plus que frot-

ser en pirouettant d'abord sur la place du coup pour continuer, par le même principe que la première fois, en frottant au lieu de frapper, et la douleur est amortie; puis nous compléterons cet amortissement de la douleur par la *frétillette* (pag. 51), en suivant le même principe progressif, mais à l'opposé, c'est-à-dire que les doigts, pour commencer, appuieront à peine, en faisant de très petits mouvements, pour les fortifier en appuyant de plus en plus, à mesure qu'ils s'éloigneront du centre.

Ce dernier mouvement appelant l'action au-delà du point central où le choc l'avait fixée, évitera ces traces noires que laissent ordinairement les coups et qui font souvent naître des suppositions défavorables pour celui qui les a reçus.

L'effet que produit cette manière de faire dissiper la couleur et le sang de la place du coup reçu se conçoit, car nous voyons ici la reproduction de l'effet que nous avons cité au principe du *contre-choc* (pag. 39), lorsqu'en sautant d'une certaine hauteur, nous restons sur le coup; la transition subite de la secousse au repos nous brise le corps, au lieu qu'en prolongeant cet effet de secousse, en sautant deux ou trois fois d'abord avec force et ensuite en décroissant, il s'établit une élasticité, et la chute ne produit plus sur le corps que l'impression d'un exercice de gymnastique ordinaire. Il en est de même de la douleur qu'un choc nous fait éprouver lorsqu'on l'atténue par degrés.

CHAPITRE XIV.

Pour rendre le rhume salutaire et éviter les fluxions de poitrine.

POUR RENDRE LE RHUME SALUTAIRE.

Pour *rendre le rhume salutaire*, il ne suffit que d'éviter l'irritation qu'il peut produire ; car le rhume, tant qu'il n'est que bénin, est utile au corps, en ce qu'il l'aide à expulser le surcroît d'humeurs qui peuvent lui nuire et qui souvent obligent à avoir recours aux médicaments purgatifs.

Le rhume peut être salutaire en ce qu'il produit des petites secousses nécessaires au corps pour étendre la circulation de ces différents fluides vivifiants jusqu'à sa superficie, sans quoi, comme il a été dit, il n'y pas de santé parfaite. Nous avons la preuve de cette puissance salutaire du rhume par les émissions plus abondantes d'urine lorsqu'elles se font en même temps que la toux.

Pour *rendre le rhume salutaire*, nous n'avons donc qu'à adoucir les secousses qu'il produit ; nous gouvernerons en conséquence ces secousses comme nous le faisons de celles de la marche ou encore d'après le principe ci-dessus *pour amortir les douleurs*, nous prolongerons le mouvement de la toux en établissant une élasticité, ainsi que nous l'avons indiqué, pour s'épargner la fatigue en respirant. Donc, pour adoucir le mouvement de la toux, nous n'aurons qu'à conduire ce mouvement par la *respiration balancée* (pag. 278), et nous sentirons un grand soulagement, ce dont nous pouvons à l'instant nous donner la preuve en toussant par la manière habituelle, ensuite comme nous venons de l'indiquer.

Maintenant, lorsqu'une toux opiniâtre a fatigué la poitrine au point de lui faire éprouver des secousses douloureuses et que le moyen de la *respiration balancée* devient insuffisant, nous devrons augmenter l'élasticité produite par la pression des lèvres, en nous y prenant de cette manière : La lèvre supérieure descend par dessus l'autre lèvre, de sorte qu'elles se croisent le plus possible, afin que le mouvement de la toux se trouve prolongé de tout le temps que la lèvre inférieure met à glisser sous l'autre, avant d'être forcée de s'échapper par l'effet de la secousse. On aura soin, au moment de la toux, de faire presser cette lèvre sur le dedans de la bouche par une force proportionnée à celle de la toux, afin que cette lèvre s'échappe toujours par élasticité. On adoucira encore cette secousse en la faisant suivre d'un balancement de la tête et du haut du corps, et même du corps dans son entier en le faisant fléchir obliquement.

Le *laisser-aller* (pag. 31) doit essentiellement avoir lieu dans tout le haut du corps et surtout à la gorge, là ou d'ordinaire se porte l'inflammation.

Nous pouvons encore adoucir ces secousses qui rendent le rhume dangereux, en ajoutant à l'élasticité des lèvres, celle du nez, c'est-à-dire que nous ferons en même temps la *respiration balancée* et la *nasale* (pag. 278). Cette double élasticité, en *rendant le rhume salutaire*, donnera d'autres avantages à celui qui tient à ne pas laisser apercevoir qu'il fait quelque chose dans l'intérêt de sa santé, et pousse même l'amour-propre jusqu'à vouloir ne pas paraître assujetti à la moindre indisposition.

Il sera très facile de dissimuler le bruit de la toux en faisant la *nasale* avec un mouchoir comme pour se moucher, et ce bruit pourra se trouver confondu avec celui des voies nasales; de même que pour dissimuler le bruit de l'air près de s'échapper de la voie inférieure, certaines personnes ne pouvant se retenir sans nuire à leur santé, se mouchent ou toussent, afin que ce bruit passe inaperçu, d'autant plus que cet air étant poussé rapidement, est moins sujet à entraîner le gaz sulfurique, et l'on est par conséquent moins en danger que l'odeur ne se répande, mais dans ce cas, si l'on n'a pas bien pris ses dimensions, il faut s'attendre à la plaisante épithète : *Que l'on est enrhumé fortement.*

Se moucher en toussant offre des avantages plus sérieux, car si la *nasale* adoucit la toux, le mouvement de la toux amortit l'effort que l'on est obligé de faire pour se moucher, le cerveau est calmé par l'effet de la *nasale*, se dégage plus abondamment et avec plus de facilité.

Ce moyen pourra servir de complément à celui *pour faire passer le rhume de cerveau* (pag. 300), et sera doublement utile aux personnes atteintes en même temps du rhume de poitrine.

La simplicité du moyen ci-dessus pourra laisser douter de sa puissance contre les dangers du rhume ; mais nous sommes heureux en pensant qu'aucune personne atteinte de rhume sérieux ne reculera pour faire essai d'un moyen aussi facile à pratiquer.

POUR ÉVITER LES FLUXIONS DE POITRINE.

Pour *éviter la fluxion de poitrine*, qui n'est ordinairement qu'une suite de grande irritation occasionnée par un rhume, nous aurons dans ce cas à ajouter aux moyens ci-dessus, les mouvements du corps dans son entier, afin de prolonger et d'adoucir encore plus les secousses de la toux, mouvements que nous établirons par l'exercice du *gymna-pecto* (pag. 370), en faisant autant que possible accorder ses mouvements avec ceux de la toux.

Ces moyens étant pratiqués avec douceur, nous nous garantirons de la *fluxion de poitrine*, ce dont nous pouvons nous rendre compte en considérant que cette maladie, qui met si rapidement l'existence en danger, se produit primitivement par ces petites secousses qui d'abord ébranlent la poitrine, puis lorsqu'elles deviennent plus fortes, y font porter le sang qui bientôt y afflue en abondance ; si les se-

cousses continuent, l'inflammation s'empare de la poitrine, et la maladie fait ses funestes ravages.

POUR ÉVITER LA PULMONIE ET MÊME S'EN GUÉRIR.

La pulmonie est la maladie la plus dangereuse en ce que les poumons n'étant pas doués de cette qualité sensitive que possèdent la plupart des autres organes, nous ne sommes pas avertis par la douleur, lorsque la maladie les attaque. N'ayant donc conscience de la pulmonie autrement que par les effets qu'elle produit, nous devons porter tout notre calcul sur la conséquence de ces effets.

Lorsqu'en dehors des matières qui ordinairement le matin sont expulsées des poumons par de petits crachements, il s'en produit d'autres dans le cours de la journée, et que ces expulsions se répètent fréquemment, que ce soit l'effet de la maladie ou non, nous devons agir de même que si nous avions la certitude que la pulmonie soit déclarée, c'est-à-dire pratiquer les exercices destinés pour se *garantir de la fluxion de poitrine*, dont nous venons d'indiquer le traitement, et quand même les poumons ne seraient pas affectés, nous ne courrons aucun danger en agissant ainsi et en y joignant les moyens que nous allons indiquer, moyens qui ne peuvent qu'épurer et fortifier le corps.

En étudiant la cause de la pulmonie, il nous sera facile d'apprécier la puissance de nos moyens pour la détruire. Nous voyons que cette maladie provient ordinairement de ce que les poumons sont faibles et

que leur jeu n'a pas assez de force pour expulser les humeurs que le sang y dépose ; si les humeurs qui y séjournent ont un principe d'âcreté, il s'établit une fermentation qui corrompt une partie de l'organe et diminue encore la force du mouvement nécessaire à sa fonction, petit à petit le mal fait des progrès, et cette humeur qui forme dépôt, finit par décomposer les poumons de plus en plus, le malade expectore la partie la plus coulante de cette décomposition, tandis que la substance la plus compacte, celle qui est la plus morbifique, séjourne, et nous savons la conséquence qui en résulte.

Il n'est pas étonnant qu'on ne parvienne pas à guérir la pulmonie par le traitement ordinaire, car les médicaments que l'on emploie ne passant pas dans l'organe et ne pouvant y arriver que par infiltration, n'ont pas assez de puissance pour le purifier et donner de la tonicité à ses parties musculaires.

Le traitement le plus puissant, le plus naturel que l'on puisse employer pour combattre la pulmonie est le mouvement exécuté de manière à étendre l'organe et fortifier son jeu d'élasticité, sans le fatiguer, respirer de sorte que l'air y soit introduit dans toute sa pureté pour l'assénir jusque dans ses dernières cavités. Nous obtiendrons ce résultat en complétant la *respiration prolongée* (pag. 280) par le *gymna-pecto* (pag. 370).

Pour respirer un air plus pur en faisant les exercices ci-dessus, on devra choisir le matin, avant que les ouvertures des maisons n'aient exhalé l'air concentré de la nuit, et en ayant soin de faire ces

exercices avec la douceur que réclame l'état de la maladie.

Si le lit du malade se trouve dans un lieu sain, il pourra user de notre *gymnastique confortable destinée pour le moment du réveil* (pag. 365), en y mettant toutefois beaucoup de modération et en ne négligeant pas surtout ce principe de ne pratiquer la *respiration prolongée* ou *progessive* qu'après l'ouverture des fenêtres et de bien prendre attention à ce que l'air ne passe pas par la bouche pour aller dans les poumons, ce qui rendrait cet air sujet à perdre de sa pureté par la moindre parcelle de tartre que les dents peuvent recéler, ou, enfin, par mille causes qui ôtent à la bouche son état de pureté.

Les pulmoniques font ordinairement usage de lait et surtout de lait d'ânesse. Cette nourriture est la meilleure, la plus naturelle que l'on puisse choisir pour calmer toutes les irritations qui peuvent entretenir la maladie. Ordinairement pour éviter ces irritations, on supprime l'usage du vin; on a tort, car le vin pris avec la modération que nous allons indiquer, donne du ton à l'organe des poumons sans l'irriter, son mouvement prend plus d'essor, et les matières s'expulsent avec plus de facilité. Cette manière d'employer le vin pour que les poumons malades profitent de ses bienfaits, est de le prendre par petite gorgée, afin qu'il ne fasse qu'humecter le gosier, et que l'air en allant dans les poumons soit imprégné et parfumé, pour ainsi dire, du principe vivifiant et conservateur du vin, à condition que l'on fera usage d'un vin vieux et généreux, et qu'on ne dépassera pas cinq à six petites

gorgées par jour ; autrement, tel bon qu'il soit, la chaleur qu'il produit dans le corps irrite ses parties malades, tandis que pris en assez petites doses, il donne à l'organe malade juste la force nécessaire pour qu'il puisse expulser les matières corrosives sans être exposé à ce que ses tissus soient brisés par l'effet de l'irritation que, dans ce cas, produit ce vin quand il est pris en certaine quantité; ainsi qu'on voit l'homœopathie, par l'emploi des substances contraires à la conservation des organes, obtenir d'heureux résultats en employant ces substances corrosives à très petites doses.

Si l'on joint aux indications ci-dessus la pratique de nos marches qui donnent le plus de douceur dans les mouvements, nous sommes persuadés qu'avec le temps on parviendra à se guérir de la pulmonie, même à un degré déjà avancé.

POUR SE GUÉRIR DE L'ASTHME.

La toux et toutes les suffocations que produit l'asthme proviennent de quelque détérioration dont les poumons ou leur canal qui conduit l'air sont atteints et privent ces parties de leur élasticité. Pour rétablir cette élasticité et purifier ces parties endommagées, l'on devra pratiquer la *respiration balancée* (pag. 278) et le *gymna-pecto* pag. 370), qui viendront augmenter le jeu des poumons et faciliter davantage l'expulsion des matières, puis l'on se conformera au détail du moyen pour *rendre la voix grave* (pag. 286), moyen qui donne le pouvoir d'étendre la partie supérieure de ce canal commun de la respiration et de la voix ; de plus, pour se garantir des se-

cousses que produit la toux, on établira l'élasticité sur les lèvres, tel que nous l'avons indiqué plus haut, pour *rendre le rhume salutaire* (pag 395). Par ces moyens, on s'épargnera les crises qui sont la principale cause de la continuité de l'asthme et de ce qu'il devient dangereux; sans ces secousses qui irritent la poitrine, l'asthme, comme le rhume bénin, serait salutaire en ce qu'il débarrasse le corps du surcroît d'humeurs qui parfois l'incommodent; l'asthme remplace ces petites purgations que bien des personnes prennent pour entretenir leur santé.

L'asthme a son utilité, car avant que la dernière crise s'empare du malade, à l'aide de cet asthme, il arrive souvent à une vieillesse avancée; c'est ce qui a donné lieu au proverbe que l'*asthme est un brevet de longue vie.*

Il est des asthmatiques qui ne font rien pour se guérir de leur maladie, parce qu'ils pensent comme bien d'autres, que la vie est une suite de souffrances, et que s'ils n'étaient pas atteints par celle-ci, ils le seraient par d'autres. Nous ne partageons pas les mêmes sentiments; nous croyons au contraire que si l'existence n'est pas, à quelques exceptions près, une continuité de satisfactions, c'est que nous ne savons pas nous gouverner convenablement; aussi conseillons-nous à toutes personnes libres de leurs mouvements, d'essayer notre *gymnastique confortable* pour se débarrasser agréablement de ces souffrances qu'ils endurent bénévolement.

Nous voyons combien l'exercice est nécessaire pour soulager des effets suffoquants de l'asthme; car la nuit, qui est le temps où ces sortes

de malades font le moins de mouvements, est aussi celui où la toux les tourmente le plus, et très souvent pour éviter les suffocations, il sont obligés de se tenir sur leur séant. Ils s'épargneront ces effets insupportables qui troublent leur sommeil et ils travailleront à se fortifier, s'ils pratiquent les exercices les plus doux que nous avons indiqués pour être exécutés étant dans le lit; par exemple, s'ils montent avec douceur sur leur chevet par un mouvement rampant, s'ils se lèvent sur leur séant par le *grand tour de croisette*, comme il a été dit au même chapitre, et s'ils toussent par élasticité, comme il a été dit aussi au chapitre *pour rendre le rhume salutaire*, ils arriveront, disons-nous à se guérir de l'asthme, en pratiquant toutefois dans le cours de la journée les mouvements les plus doux de nos marches et exercices confortables.

L'ordonnance des médecins vient à l'appui des indications ci-dessus, puisqu'elle prescrit au malade de prendre de l'exercice tant qu'il ne se sentira pas fatigué; donc les médecins pensent que si la fatigue ne venait pas porter l'irritation dans la maladie, le malade pourrait se guérir. Or, si nous avons trouvé le moyen de marcher et de faire des exercices sans nous fatiguer, nous avons trouvé celui de se guérir de l'asthme.

Nous avons à prévoir le cas où les personnes ont besoin de se livrer fréquemment à l'exercice salutaire de la marche, et sont obligées de s'en priver en partie, parce qu'elles ont les jambes atteintes de varices. Cet inconvénient attaque un assez grand nombre de personnes pour donner occasion de s'en occuper sérieusement.

POUR FAIRE PASSER LES VARICES.

D'ordinaire, lorsque les varices aux jambes sont près d'éclater, on comprime la veine par l'usage de bas de peau de chien. Ce moyen évite sans doute que le sang se répande au dehors ; mais s'il afflue en abondance, il n'évitera pas un danger plus grand, celui d'épanchement de sang dans l'intérieur, ce qui cause des douleurs que l'on ne peut calmer qu'en diminuant la quantité du sang et après avoir pris un repos prolongé.

Nous ne serons pas sujets à l'incommodité des varices en usant de nos marches et exercices confortables qui entretiennent la circulation du sang. Nous avons la preuve que ce manque de circulation cause les varices lorsqu'après s'être formées au bas de la jambe, elles viennent se reproduire au-dessus du mollet, parce que les veines, à cet endroit, éprouvent une pression quand le jarret plie ; aussi devons-nous, avant tout autre soin, nous occuper de faciliter la circulation du sang, et aussitôt que nous serons tourmentés de démangeaisons, nous soulager par le moyen indiqué à l'article suivant : *Sur l'importance de la manière de gratter les démangeaisons*, moyen dont nous apprécierons le pouvoir sur la circulation du sang.

Pour éviter que le sang ne se porte en trop grande abondance aux jambes, on aura soin, étant dans le lit, qu'elles soient plus élevées et moins couvertes que de coutume. Si on a quelques soins à donner à ses pieds, on devra le faire en exécutant la

gambadine (p. 250). Dans le jour, si les soins se portent sur la chaussure, on devra faire de même cet exercice de la *gambadine* qui pourra paraître un peu enfantin à de certaines personnes, mais qui est d'une grande importance pour celles qui sont atteintes de varices; car cet exercice, par son mouvement balancé, facilite la circulation du sang et amortit son principe d'irritation qui sont les deux causes principales qui produisent les varices.

On aura, en outre, à pratiquer dans le cours de la marche les mouvements qui portent au calme, ceux qui font balancer le corps avec beaucoup de douceur, et surtout ceux qui portent les jambes par balancements pour faire leurs pas. C'est ici le cas, comme il a été dit au chapitre sur *l'usure de la chaussure selon sa volonté* (pag. 69), de se représenter les jambes comme deux balanciers de pendule; enfin, elles doivent pour ainsi dire être portées en avant, rien que par le jeu musculaire de la cuisse, suivi par une espèce d'abandon de la hanche, et les jambes dirigées de manière que leur poids porté en arrière donne l'élan au *jeté rétrograde* et fasse porter le corps en avant rien que par son mouvement balancé, puis profiter de cet ébranlement du corps pour le faire avancer par le *basculinet*, dont nous allons donner le détail.

LE BASCULINET.

Le *basculinet*, dont on a pu avoir un aperçu dans plusieurs pas que nous avons indiqués, est ce mouvement du genou qui fléchit avec douceur à la suite du *jeté rétrograde* (pag. 18), pour augmenter

ce jeu de bascule qui porte le corps en avant sans qu'il soit obligé de faire aucun effort; sinon un mouvement de *laisser-aller* (pag. 31), qui le porte à chaque pas sur le genou qui fléchit, le milieu du du corps se pousse par balancemeut pour avancer davantage le corps à chaque même pas, afin que cette espèce d'élan, joint à celui qui abaisse et élève le corps, fasse éviter le balancement de droite à gauche qui a toujours quelque chose de disgracieux pour une marche ordinaire; d'ailleurs, ce balancement horizontal ne ferait que retarder la marche sans soulager les jambes. Ce balancement qui avance davantage le corps à chaque même pas doit avoir son impulsion dans la direction de la marche autant pour modérer l'effet des balancements que pour soutenir son équilibre.

Le *basculinet* fait avec précision et soutenu par une impression de *vacillement musculaire* (pag. 24) qui doit se prolonger dans toute l'étendue du corps, fera circuler le sang sans causer aucune fatigue et donnera une certaine légèreté, même au corps le plus pesant, surtout si le *basculinet* est soutenu régulièrement par l'élan de la marche.

Les varices attaquant d'ordinaire le côté droit, on devra tant que l'on sera à même de le faire, prendre la marche que nous indiquons *pour faire passer les palpitations de cœur* (pag. 422), seulement au lieu de donner la plus grande part de mouvement du côté droit, nous la donnerons à gauche si les varices sont plus prononcées à droite.

—

CHAPITRE XV.

—

Importance de la manière de gratter les démangeaisons, et pour faire passer les dartres et autres maladies qui attaquent la santé et détériorent la peau.

—

IMPORTANCE DE LA MANIÈRE DE GRATTER LES DÉMANGEAISONS.

On peut, en se grattant de telle ou telle manière, faire naître des maladies ou rétablir sa santé ; nous allons en donner un aperçu :

La manière dont on se gratte habituellement semble nous montrer un acharnement qui porte à s'arracher l'épiderme, et en effet les doigts qui vont et viennent en appuyant le tranchant des ongles, tiraillent la peau et souvent la déchirent ; ajoutons à cela que ces doigts qui vont et viennent sur la même place, produisent une multitude de secousses qui agitent les chairs et doublent l'irritation que la démangeaison y avait apportée. Il est vrai qu'à force

de se gratter, la douleur cesse ; mais ce soulagement trompeur nous rappelle bientôt le proverbe : *Trop gratter cuit.* Car on sent la douleur se reproduire un instant après avec plus d'intensité.

Cette fatigue que nous faisons éprouver aux nerfs en continuant à nous gratter et qui fait passer de la douleur au calme ou plutôt à l'engourdissement, se produit dans le cerveau lorsqu'après une agitation continue nous tombons dans l'assoupissement ; les nerfs étant fatigués, deviennent insensibles, leurs fonctions cessent, et nous nous endormons. Voilà ce qui constitue le sommeil ; aussi plus le système nerveux a été dans l'irritation, plus le sommeil est troublé et plus aussi le réveil est agité, de même les nerfs de la partie que l'on gratte, s'ils sont fortement irrités, s'endorment, mais ils ne se réveillent pas impunément, car il en naît des douleurs qui deviennent plus insupportables que les démangeaisons, et trop souvent causent des inflammations pernicieuses.

Qui n'a pas vu des gens qui, pour s'être trop gratté les jambes, se sont créé des maux dont ils n'ont pu se débarrasser qu'après bien des soins, et combien en est-il qui ont trouvé la mort dans la suite funeste de ces simples maux !

Pour *gratter les démangeaisons*, on s'y prendra ainsi que nous l'avons indiqué pour *amortir les douleurs causées par chocs* (pag. 393), c'est-à-dire que la main appuiera d'abord sur le centre de la démangeaison en pirouettant et décrivant un cercle, toujours en s'élargissant ; mais au lieu de décroître dans son action, comme il a été dit *pour le choc*,

elle appuiera au contraire de plus en plus, afin de dissiper l'irritation centrale en agitant les parties qui l'avoisinent, puis ce mouvement circulaire se fait avec le bout des doigts en ayant soin de les tenir dans toute leur souplesse, de sorte que les ongles roulent pour ainsi dire au lieu de gratter, et l'on porte le dernier calme à cette irritation en faisant glisser dessus la main, le poignet et même le bras dans toute leur longueur par un mouvement de rotation, ou encore les mains roulent, pour ainsi dire, autour l'une de l'autre, pour frotter à tour de rôle par balancement dans la longueur de la veine.

Ces secousses multipliées que causait la manière ordinaire de se gratter se trouvant réduites en un mouvement continu, qui plaît aux nerfs, fait qu'ils s'endorment avec calme et se réveillent sans douleurs.

Par cette manière de se gratter en faisant agir les doigts avec souplesse et circulairement, le sang se dissipe avec douceur, et il ne reste plus de ce principe irritant qui venait picoter les nerfs, qu'une sensation qui nous stimule au lieu de nous absorber.

Nous ferons observer que le moyen ci-dessus n'est proposé que pour le cas où il devient impossible de résister à ce besoin impérieux de se gratter, et qu'après avoir enduré le plus longtemps possible la démangeaison, la main puisse agir dessus sans qu'il en résulte de suites fâcheuses.

Nous n'en resterons pas là sur les bienfaits que l'on peut obtenir *de la manière de se gratter*, se frotter ou se brosser, car si l'on a porté quelque

attention sur les indications du chapitre II, page 270, *pour rendre la blancheur aux mains*, indications rapportées au chapitre *des douleurs*, on a pu apprécier combien il était important pour la santé de frotter suivant le courant veineux ou artériel, et si l'on a de plus porté son attention sur le chapitre VIII, page 350, ainsi qu'au principe du *balancement horizontal* (pag. 21), on a pu avoir le moyen de reconnaître la différence des veines d'avec les artères; sachant donc que les principaux vaisseaux veineux ont leur courant en remontant suivant la longueur des membres et celui artériel en descendant, on sera fixé sur la direction que l'on doit suivre pour activer ou ralentir la circulation du sang; or, les démangeaisons provenant de ce que le sang le moins actif, le sang veineux, ne circule pas avec facilité, on conçoit qu'il faille diriger son action en remontant suivant le sens de ce courant du sang veineux, afin de l'activer et d'obtenir par ce moyen une amélioration de santé, moyen dont on appréciera l'importance si l'on réfléchit aux perturbations que peut produire ce sang veineux lorsqu'il est refoulé dans ses conduits et qu'il ne peut s'écouler en proportion de la force que lui imprime le sang artériel. Cette force le poussant sur les parois du conduit, il s'infiltre à travers ses tissus, va s'emprisonner dans les parties avoisinantes, presse sur les nerfs. De là proviennent ces diverses congestions qui causent tant de douleurs et qui ont quelquefois des suites funestes, car si ces congestions se portent au cerveau, elles produisent le coup de sang, l'apoplexie foudroyante, que nous pouvons comparer au coup de fusil qui fait éclater

l'arme si l'embouchure se trouve obstruée au moment où la matière fulminante s'échappe.

C'est par la manière de gratter que l'on s'épargne les maux que nous venons de citer, et que l'on acquiert de la santé, par la raison qu'en frottant la veine pour activer son courant, celui de l'artère qui peut se trouver sous notre main est ralenti par le même mouvement, et nous avons rétabli l'harmonie de la circulation.

Cette manière de se gratter paraît être une loi naturelle. Si nous observons la disposition des ongles, qui leur donne plus de force en remontant, nous sommes portés à croire que la nature, dans son admirable précaution, a voulu qu'ils imprimassent plus d'action au courant du sang veineux.

D'après les conséquences ci-dessus, il semble que nous devrions tout d'abord agir en ligne droite pour mieux activer le courant veineux; mais si nous commençons par frotter circulairement, c'est pour activer aussi les petits vaisseaux sanguins qui se trouvent sur tous les sens, afin que le sang de ces petits vaisseaux puissent rentrer plus facilement dans le torrent de la circulation, et d'autre part il est toujours plus prudent d'agir ainsi lorsqu'on n'est pas bien certain d'imprimer son action sur les veines ou sur les artères; aussi obtiendra-t-on plus promptement de bons résultats si l'on se fonde sur des bases physiologiques.

Nous devons encore porter notre attention à ce que le mouvement circulaire et celui qui fait aller la main en remontant n'en fassent qu'un continu; autrement, si nous laissons un intervalle entre ces

deux mouvements, le sang qui est soutenu par la continuité du premier mouvement retombe pour ainsi dire et diminue l'effet que nous voulons obtenir. Nous devons, en outre, ne pas négliger, soit pour une démangeaison, soit pour une veine gonflée, d'imprimer la plus grande part de mouvement au-dessus de la partie où le sang afflue en trop grande abondance et y séjourne, afin de le détourner plus facilement de cette partie qu'il affecte. Comme l'on peut voir les eaux d'un ruisseau, lorsqu'elles sont épaissies, couler plus lentement et se répandre au-delà de leur lit ordinaire, le reprendre bientôt, si le balai active le courant de ses eaux inférieures.

Lorsque les démangeaisons offriront de la résistance, on poursuivra le traitement par la *frétillette balançante* (pag. 51), en faisant glisser les mains par petits élans.

La *frétillette* apportera un adoucissement sur la démangeaison et fera couler le sang des veines avec la plus grande facilité. On peut se rendre compte de cet effet si l'on a arrêté son attention au chapitre XI, page 358, lorsque nous faisons fuir d'une place à l'autre la plume de l'oreiller, par le moyen de la *frétillette*. Cette preuve, quoique un peu matérielle, n'en n'est pas moins concluante.

Là où nous reconnaîtrons plus facilement et plus rapidement la puissance de la *frétillette*, c'est en agissant sur l'oreille; elle adoucira à l'instant ces démangeaisons insupportables qui nous entraînent quelquefois à la gratter d'une manière dangereuse, et nous avons de plus pour calmer avec plus de puissance ces sortes de démangeaisons que les doigts ne

peuvent atteindre, le *mani-pompe* (pag. 42), qui en activant avec force le courant des fluides dont la stagnation nous cause ces picotements qui forcent à à se gratter ; dans ce cas, la main doit écarter l'oreille en se posant dessus avec douceur, puis le creux de la main en se soulevant est enlevé avec force par un *jeté* du coude fait par balancement.

Ces indications pourront servir de complément au chapitre *pour s'épargner et même se faire passer les douleurs d'oreilles et la surdité* (pag. 291).

De même pour la vue, ce moyen pratiqué avec plus de douceur complètera le chapitre *pour se conserver la vue et pour se la fortifier.*

Nous ne quitterons pas ce chapitre sans donner le moyen de se soulager avec la plus grande facilité d'une démangeaison bien incommode, en ce que les mains ne peuvent qu'à peine en atteindre la place : c'est lorsque cette démangeaison s'établit entre les deux épaules ; si elle nous tourmente au moment où nous sommes couchés sur le dos, nous éviterons la fatigue que l'on éprouve en se grattant avec les mains par ce moyen : Chaque épaule à tour de rôle n'aura qu'à aller et venir de haut en bas, le haut du corps ira de droite à gauche par une espèce de balancement; la démangeaison se trouvera frottée et le corps soulagé.

POUR FAIRE PASSER LES DARTRES ET AUTRES MALADIES DE LA PEAU.

Le traitement ci-dessus *pour faire passer les dé-*

mangeaisons est applicable aux dartres ; seulement comme la dartre est une congestion invétérée, elle demande à être traitée fréquemment avec persévérance, et à force d'être frottée dans le même sens, elle finit par s'étendre, se réduire et disparaître.

Cette manière de traiter la dartre par le mouvement offre cet avantange, que si elle se trouve à une place visible, nous avons plus de facilité de la faire passer, par la raison que cette espèce de traitement pouvant se pratiquer quand bon nous semble. Si la dartre existe sur la main, par exemple, il sera facile de trouver à chaque instant l'occasion de la faire dissiper par le moyen de la *frétillette*, qui peut même s'exécuter continuellement dans le cours de la marche, et de plus ce traitement par la *frétillette* nous donne cet autre avantage que l'on peut ne pas en laisser soupçonner l'application en faisant de la *frétillette balançante* une mesure de cadence de la marche.

La dartre étant un produit de l'âcreté du sang, en forçant ce principe d'âcreté à retourner dans la masse, nous aurons besoin d'épurer le sang, ce que nous pourrons obtenir par nos *différentes manières de respirer* (pag. 277), en pratiquant celles qui *purifient la bouche*, et celle qui fait pénétrer le plus possible d'air dans les poumons.

Si nous faisons pénétrer dans les poumons de l'air pur, cet air se mettant là en contact avec le sang, se purifie en proportion de la quantité que nous en respirons ; c'est par l'effet de cette jonction de l'air avec le sang que les impuretés s'en détachent, remontent et sont expulsées par le crachement.

Cet effet qui se produit lorsque l'air et le sang se mettent en jonction dans les poumons peut se comparer à un liquide que l'on approche du feu ; quand ce liquide est sur le point d'être en ébullition, s'il est chargé de quelques substances qui lui sont étrangères, on voit ces substances remonter sur la surface en forme d'écume.

Lorsque les dartres ou autres signes maladifs d sang nous avertiront qu'il est vicié, rappellons-nou que nous avons le moyen le plus naturel de nou guérir par la *respiration progressive* et *prolongée* moyennant que pour en faire usage, nous transfé rions nos amusements de l'intérieur en des promenades champêtres où l'air pur pénétrant avec force dans les poumons, dégage le sang de ces miasmes dont il s'infuse dans ces lieux de divertissement où l'on se presse pour respirer l'air qui a été mille fois respiré. Cette espèce de régime d'air doit être accompagné de celui d'une nourriture quelque peu dépurative afin d'arriver avec moins de lenteur à se débarrasser des maux qui détériorent la peau et mettent la santé en danger.

CHAPITRE XVI.

—

Pour faire passer les maux de nerfs, ainsi que les palpitations et le mal de cœur.

—

POUR FAIRE PASSER LES MAUX DE NERFS.

Les médicaments n'ont aucun pouvoir sur les maux de nerfs, sinon de les calmer en anéantissant les facultés sensitives, ce qui vient bien mal à propos affaiblir le système nerveux en le privant de son exercice naturel et par conséquent le rendre plus sujet aux accès qui proviennent ordinairement de la faiblesse de ces filaments sensitifs.

Il n'est pas d'autre moyen, pour combattre les maux qui attaquent le système nerveux, que les mouvements que l'on peut pratiquer soi-même, en les dirigeant de manière à se fortifier le corps, c'est-à-dire se donner le plus possible d'exercice sans se fatiguer, moyen que l'on obtiendra facilement en suivant nos principes généraux qui sont de tendre

sans cesse à rendre le *mouvement continu* (pag. 58); pratiquer les exercices qui établissent des sensations à la superficie du corps, afin de détourner ses effets sensitifs lorsqu'ils se portent avec trop de force à l'esprit et au cœur. Dans ce cas, les exercices que nous avons indiqués pour être exécutés dans le lit, chapitre XI, seront d'un grand secours; car ces exercices seuls remplissent les conditions nécessaires pour arriver au but que nous nous proposons ici, puisqu'en fortifiant le corps, ils détournent au profit de cette force ces petites sensations maladives de l'esprit et du cœur qui sont une cause principale de la fatigue du système nerveux.

Il est à remarquer que les sensations qui attaquent l'esprit occasionnent moins de maux de nerfs que celles qui impressionnent le cœur; nous en avons la preuve en observant un certain nombre de personnes d'une constitution également délicate : les unes étant habituellement impressionnées par le cœur, les autres par l'esprit, nous voyons ces dernières être bien moins sujettes aux attaques de nerfs. La cause vient de ce que celles-ci résonnent les choses, jugent des effets qui peuvent en survenir, et par ce moyen s'épargnent la commotion que produit sur les nerfs un effet inattendu.

On évitera le fâcheux effet que produit sur les nerfs une impression inattendue, si l'on fait la *nasale* (pag. 54) à l'instant même où l'on reçoit cette impression, soit morale ou même physique. Ce petit exercice établissant une pression sur les nerfs, leur ôte la sensibilité et par conséquent leur évite de la fatigue; si l'on se trouve dans un lieu où l'air est sain, on devra de préférence pratiquer

la *respiration progressive* (pag. 279). Cette manière de respirer produisant un *contre-choc* (pag. 39), arrête l'impression avant qu'elle n'ait pu faire son ravage, et cet air bienfaisant vivifie le corps en adoucissant, par son élasticité, la secousse que produit une impression subite. Enfin les personnes agiles trouveront aux principes du *contre-choc* les indications nécessaires pour se garantir des impressions fâcheuses, et pourront en tirer parti pour fortifier leur constitution.

La lecture d'un roman ou d'une pièce de comédie prise trop à cœur, est souvent pour la jeunesse impressionnable une cause de maux de nerfs, tandis qu'une sensation, telle sentimentale qu'elle soit, si au moment de l'impression nous nous posons en juge pour apprécier la portée de la représentation, l'esprit est occupé, le cœur est soulagé, et les nerfs sont garantis de toute attaque.

Il est de certaines dispositions nerveuses qui portent les personnes délicates à s'irriter au moindre bruit. Si ces personnes se mettaient en rapport avec ce bruit, en le prolongeant pour ainsi dire par l'effet de la pensée, l'impression s'adoucirait et donnerait de la tonicité aux nerfs au lieu de les fatiguer; c'est le même effet qui se produit par le mouvement du corps lorsque nous adoucissons une secousse par élasticité.

Les personnes délicates de nerfs devront s'attacher à rendre le plus possible le *mouvement continu* (pag. 58), car chaque reprise de mouvement, tel petit qu'il soit, est une cause de fatigue plus ou moins prononcée qui influe sur les nerfs, ce qu'il est facile d'éviter dans bien des cas. Par exemple,

pour ramasser quelque chose, si l'on se baisse avec assez de force pour se relever par le même élan, on éprouve moins de fatigue que de faire le même mouvement avec plus de lenteur, mais en deux temps. Il en est de même pour une porte que l'on ferme : si l'on peut le faire d'un seul temps, on s'épargnera de la fatigue, qui toujours est nuisible aux personnes délicates de nerfs.

Tant que l'on pourra de plusieurs élans n'en faire qu'un, loin d'en être fatigué on éprouvera du soulagement, et cela parce que l'idée d'un seul trait est arrivée à la fin de sa portée. C'est dans ce principe que l'on trouve le meilleur confortable pour fortifier le système nerveux.

Oui ! ce n'est que par soi-même que les maux de nerfs peuvent être vaincus ; il suffit d'y apporter sa volonté. La volonté fait la force, car rien que de se dire : Je veux me fortifier ! on sent une force s'imprimer sur les nerfs.

S'il est utile dans ces moments de secousses de donner plus d'essor au jeu des nerfs, afin d'en prolonger l'effet au profit de la force corporelle, il est souvent nécessaire d'arrêter ces élans inconsidérés que fait naître l'impatience; car les secousses réitérées auxquelles cette impatience donne lieu, affaiblissent et brisent le système nerveux. Ce cas réclame la plus grande force de volonté; aussi l'idée alors doit-elle venir à notre secours par quelques images, et nous représenter, par exemple, que le corps est un élastique debout, dont le jeu va être forcé et sur lequel la main presse par un mouvement balancé pour comprimer ce jeu de ressort, afin de ménager l'élastique et la main qui le presse.

La circulation du sang gênée, pressant sur les nerfs, est une cause de leur souffrance. Les indications données au chapitre précédent *sur l'importance de la manière de se gratter ou se frotter*, donneront le moyen de rétablir l'harmonie dans la circulation du sang.

La marche, par son mouvement continu, ayant beaucoup d'influence sur le système nerveux, on devra choisir entre celles destinées aux personnes de constitutions délicates, dans le chapitre que nous allons donner à ce sujet, et adopter la *basculinette* pour marche habituelle. Cette marche est très convenable pour adoucir et en même temps fortifier le jeu des nerfs. Lorsqu'on se trouvera à même d'exécuter la *balancine*, même chapitre, on devra l'adopter de préférence à toute autre quand les nerfs seront agités ; car la *balancine* faite avec douceur calme les irritations. Nous en voyons une preuve bien naturelle dans l'enfant au berceau : c'est en le balançant que l'on fait cesser ses douleurs.

Quant aux bras, nous adoucirons leur balancement naturel en faisant aller les doigts du dehors au dedans comme pour tracer un cercle horizontal, et de plus pour éviter la secousse que le bras fait éprouver à la poitrine lorsqu'on s'arrête, et qu'il se trouve en avant, on devra étendre son mouvement circulaire ou le prolonger de sorte qu'il meure pour ainsi dire avec douceur. Cette observation n'est pas à négliger pour les personnes délicates de nerfs, ainsi que pour celles faibles de poitrine ; elles devront, même en dehors de la marche, suivre ce principe chaque fois qu'elles arrêteront leurs mouvements.

POUR FAIRE PASSER LES PALPITATIONS DE COEUR.

Les palpitations de cœur proviennent de ce que l'action du sang se concentre dans cet organe, au lieu de se répandre dans toute l'étendue du corps. Cette cause est produite le plus souvent par des impressions nerveuses quand elles se portent avec trop de force sur cet organe et excitent son battement. Dans le but de détourner cette agitation qui se concentre au cœur, les médecins ordonnent des bains froids pour établir une réaction du sang vers la peau, afin d'y attirer cette irritation qui fatigue le cœur; mais ce moyen, qui a son efficacité sans doute, n'est pas sans inconvénient, car en calmant le cœur il échauffe le corps en attirant par réaction le sang à sa superficie; d'ailleurs, les bains froids ne sont supportables que pour des tempéraments d'une certaine force.

La gymnastique confortable pouvant s'approprier à tous les tempéraments, à tous les âges, nous paraît offrir plus d'avantages que les bains froids pour combattre les palpitations de cœur : cette impression que produit l'eau froide sur la peau et qui en chasse le sang pour qu'il s'y répartisse avec force, constitue cette réaction. Ce moyen ayant quelque chose de forcé, doit nuire à la constitution organique; notre moyen est plus doux, car ainsi que la *marche rampante* dont nous nous occuperons incessamment, ces exercices, en appelant avec douceur les effets sensitifs et le sang à la périphérie du corps, sont certainement les moyens les plus natu-

rels, les plus puissants que l'on puisse employer pour amortir les palpitations de cœur, en raison de ce que les effets sensitifs que nous provoquons occupent agréablement l'esprit. Remarquons que ces palpitations viennent le plus souvent de peines d'esprit qui, lorsque ces peines ne sont pas dissipées par quelques distractions agréables, resserrent le cœur et lui occasionnent les palpitations les plus dangereuses.

La circulation irrégulière du sang est aussi une cause de palpitation de cœur; mais nous pouvons régulariser cette circulation en suivant les principes indiqués au chapitre *sur l'importance de la manière de gratter les démangeaisons* (pag. 408), moyen qui viendra bien à propos, en établissant des sensations à la peau, détourner les impressions qui se portent au cœur et lui causent des pulsations.

Nous avons à éviter une autre réaction si nous voulons nous garantir des *palpitations de cœur*, c'est la réaction de mouvement dont nous avons pu apprécier les effets puissants et dangereux à la citation que nous avons faite à la page 366, ainsi que dans le chapitre VIII, deuxième partie, sur les mouvements qui peuvent faire casser les membres en tombant, et se donner des entorses rien qu'en marchant. En effet, il est facile de concevoir que si le corps, lorsqu'il est en mouvement, conserve son *laisser-aller* (pag. 31), chaque mouvement qu'il produit, au lieu de s'amortir dans la partie qui conserve ce *laisser-aller*, est renvoyé par celle qui conserve de la raideur, et cette réaction va porter son effet désastreux sur le cœur aussi bien que sur les autres parties du corps, et plus encore quand il est tendu par l'effet des palpitations.

Nous aurons donc, comme il a été dit, à éviter que le corps ne pose sur deux points tant qu'il est en mouvement, puis à suivre chaque élan avec un plein *laisser-aller*, et rendre autant que possible le *mouvement continu* (pag. 58), car chaque reprise de mouvement, en donnant une petite secousse au corps, entretient les palpitations de cœur.

On aura aussi à suivre pour les palpitations de cœur les indications que nous avons données plus haut *pour les maux de nerfs*. Quant aux marches que l'on aura à faire usage, on en fera aussi le choix parmi celles qui donnent le plus de douceur dans les mouvements, et lorsque l'on sera à même de pratiquer la *balancine*, dont nous donnerons le détail à la suite, on devra l'employer à tour de rôle avec celle qui suit.

Comme il est essentiel, pour éviter les *palpitations de cœur*, de ne pas employer les mouvements qui portent à l'*élasticité verticale* (p. 22), nous dirigerons ces mouvements de manière qu'ils calment le sang et l'éloignent du cœur.

Nous ferons notre pas avec beaucoup de douceur par le *jeté rétrograde* (pag. 18), de sorte qu'il ne fasse ni abaisser, ni élever le corps, enfin que le pied se pose comme pour écraser quelque chose avec douceur, en appuyant comme pour traîner de plus en plus en arrière. Le genou ne fera que marquer une impression de *basculinet* (pag. 406), le milieu du corps le prononcera davantage, c'est-à-dire qu'il établira son balancement assez prononcé pour que le corps se porte en avant sans être obligé de trop s'abaisser. Voilà pour le pas du côté droit seulement. Maintenant pour le côté du cœur, nous

allons établir un pas en rapport avec l'état de cet organe : Le *jeté rétrograde* se fera de même des deux côtés ; mais la jambe gauche, au lieu de faire le *basculinet*, portera le milieu du corps en arrière, ce qui réduira d'un temps sur deux cette petite impulsion du milieu du corps lorsqu'il se porte en avant, et imprimera au corps dans son entier le *balancement horizontal* (p. 21), dont on a pu apprécier la puissance pour calmer l'agitation du sang. Le côté gauche porté ainsi en arrière doit se reporter en avant avec beaucoup de douceur, et pivoter pour ainsi dire sur la jambe droite en faisant son pas. Cette manière de marcher donnant moins d'action au côté gauche, est une cause de moins pour porter le sang au cœur, et cette cause produite par la marche, étant par conséquent une des plus continues, doit avoir une grande influence sur les palpitations de cœur.

Nous ne devons pas nous dissimuler que cette marche, qui doit contribuer pour une grande part à *faire passer les palpitations de cœur*, offre quelques difficultés pour donner à ses mouvements la douceur que ce genre de maladie réclame ; mais on sera porté à y mettre toute la patience nécessaire en pensant que cette patience est une force de plus pour arrêter l'agitation qui se porte au cœur.

Il est encore un point essentiel à observer lorsque le cœur se resserre et que son battement se précipite, c'est d'accorder ce battement avec la respiration, c'est-à-dire que l'on doit pratiquer la *respiration balancée* (pag. 278), et diviser l'aspiration et l'expiration en deux ou trois temps, suivant la rapidité du battement du cœur, car chaque mou-

vement de la respiration qui ne tombe pas d'accord avec celui du cœur est une petite réaction qui ébranle cet organe et entretient ses palpitations; si l'on peut en outre accorder le pas avec les mouvements ci-dessus, les palpitations seront plus tôt amorties, mais on devra au moins accorder le battement du cœur, soit avec les temps de la marche, soit avec ceux de la respiration.

Maintenant dans le cours de la marche le moyen d'accorder ce mouvement avec celui du corps seulement, est très facile : Une main se pose dessous l'autre, les doigts à la hauteur des poignets, l'index ou le majeur n'a qu'à appuyer sur le pouls pour nous faire connaître les temps de son battement. Les bras ainsi posés, si on leur imprime un très petit balancement, suivant l'accord ci-dessus, la poitrine sera moins ébranlée que par leurs mouvements naturels, et ce sera un moyen de plus pour adoucir le battement du cœur.

Si, en suivant les principes ci-dessus, on dirige en outre son esprit de manière à ne pas concentrer ses pensées, qu'on y donne au contraire le plus d'expansion possible, on obtiendra promptement la guérison de cette maladie si dangereuse, en se qu'elle dégénère trop souvent en maladies plus sérieuses, telles que l'hydropisie et autres.

POUR FAIRE PASSER LE MAL DE CŒUR.

Si nous étudions la cause qui produit le *mal de cœur*, nous voyons qu'elle appartient à de certains mouvements, car cette indisposition vient ordinai-

rement à la suite de la valse ou du balancement lorsqu'on est supendu dans une balançoire, ou sur un navire soumis au mouvement des flots; cette cause provient de la continuité d'un même mouvement qui vient en opposition avec les différents sens de la circulation du sang : ce sang se refoule au centre du corps, presse sur le cerveau, l'estomac et le cœur, et les poumons mêmes en éprouvent de la gêne par l'air qui s'y refoule avec trop de continuité. Nous connaissons les bienfaits du *mouvement continu* (pag. 58); nous pouvons juger ici du mal qu'il peut produire quand il est poussé à l'excès.

Cette force de continuité du même mouvement qui fait presser le sang sur le cœur, peut se représenter par un verre plein de liquide, et posé sur l'intérieur d'un cerceau : si l'on fait tourner à grand tour de bras ce cerceau par un *mouvement continu*, malgré que le verre, arrivé en haut, se trouve à la renverse, le liquide ne se répand pas par l'effet du *mouvement continu* qui fait presser l'air sans cesse sur ce liquide. La pression de l'air dans le corps a moins de force ; mais nous avons pu juger de l'effet que produisent à l'intérieur ces sortes de mouvements au principe du *balancement horizontal* (pag. 22), par la petite expérience du tube contenant du liquide et mis en agitation.

Par cet aperçu, nous pouvons apprécier combien le trop de continuité d'un même mouvement peut avoir d'influence pour ralentir la circulation du sang, le faire presser sur les organes intérieurs et causer l'étourdissement, le mal de cœur et d'estomac qui n'est en réalité qu'un trouble dans la tête et une douleur dans l'estomac, malgré l'expression com-

mune de *mal de cœur*, car les physiologistes nous ont fait connaître que le cœur, comme toutes les parties musculaires, est irritable, contractile et non insensible ; mais il n'en éprouve pas moins une perturbation dans sa fonction normale. Ajoutons à cela que souvent dans les cas ci-dessus, l'on se trouve sous l'influence de l'appréhension, qui porte son effet sur le cœur, le resserre et le fatigue d'autant plus en précipitant et en brisant son battement.

Pour faire cesser ce mal qui attaque la tête, le cœur et l'estomac, et gêne les poumons, nous aurons à faire les mouvements opposés à ceux qui ont produit ce mal de cœur, c'est-à-dire que si la continuité du mouvement a trop ralenti la circulation du sang, nous lui rendrons son action en pratiquant *l'élasticité verticale* (pag. 22), par l'exercice suivant :

LE GYMNA-CARDIA.

Le *gymna-cardia,* ainsi nommé parce qu'il est une gymnastique cardiaque, s'exécute étant debout, le pouce se pose sur le pouls pour connaître la mesure de son battement, les bras marquent les temps de cette mesure par un léger balancement, les jambes, en commençant par le pied droit, suivent la même mesure par une espèce de balancement comme pour marquer le pas en appuyant sur l'avant-pied d'abord, ensuite sur le talon par un double mouvement qui élève et abaisse le corps par élacticité en prenant haleine lorsque le pied droit pose à terre, et en la rendant quand vient le tour du gauche, et autant que possible pratiquer la *respiration balancée*,

de manière que chaque temps s'accorde avec ceux de l'*élasticité verticale*. Une fois cet accord de mesure réglé, on fait en sorte de le conserver sans avoir besoin du pouls pour régulateur; puis les mains se détachent et tombent à l'abandon pour balancer d'arrière en avant, en ayant soin qu'elles aillent toutes deux en arrière lorsque le pied droit se lève, et se portent en avant quand il frappe à terre; les bras pourront s'élever autant que l'on voudra suivant le besoin que l'on sentira d'étendre les poumons pour faciliter l'aspiration.

Cette manière d'exécuter le *gymna-cardia* donnant plus d'action au côté droit, augmentant le jeu de respiration, éloignant en outre le sang du cœur, la circulation reprend son cours ordinaire, on éprouve du soulagement, et ce que nous appelons communement *mal de mer* est dissipé ou au moins de beaucoup diminué.

Nous laissons aux personnes qui font des voyages sur mer le soin d'étudier leurs mouvements de manière à les mettre en opposition avec ceux du navire, afin de trouver le moyen gymnastique qui doit les garantir de cette indisposition insupportable que l'on nomme *mal de mer*.

CHAPITRE XVII.

—

Pour faire passer la colique, les hémorrhoïdes et la constipation.

—

POUR FAIRE PASSER LA COLIQUE.

Pour faire dissiper ces douleurs abdominales que l'on nomme colique, et qui le plus communément proviennent de fluides vaporeux qui séjournent dans les intestins, et qui établissent une pression douloureuse lorsqu'ils se trouvent refoulés sur les parties sensibles, il suffit donc, pour se soulager de certaines coliques, de faire circuler ces fermentations concentrées qui en sont la cause. Dans ce cas, la gymnastique est préférable à tout autre remède, en ce que, d'une part, il est plus facile de faire des mouvements que de se procurer des médicaments, et que de l'autre, avant qu'on ne se les soit procurés, on a souvent le temps de souffrir, souffrances qui se prolongent en plus de tout le temps que l'effet chimique de ces médicaments se soit accompli.

Pour faire circuler cet air concentré qui constitue la colique, on aura à faire l'exercice suivant :

LE VENTILO.

Le *ventilo* est très facile à exécuter : Les mains, en faisant l'*accrochette* (pag. 25), appuient de leur partie la plus saillante sur le ventre, qu'elles frottent par un mouvement circulaire, en allant de droite à gauche et de haut en bas, mais en appuyant de plus en plus par un mouvement balancé, roulant, rebondi, élastique enfin, et finissant par glisser jusqu'à ce qu'elles soient arrivées au plus bas du ventre; puis arrivées vers le côté droit, elles recommencent ce mouvement avec douceur pour l'augmenter et le fortifier progressivement, comme la première fois, et ainsi de suite tant qu'on en sent le besoin. Le bruit semblable à un roulement que l'on entend dans la région abdominale inférieure, fait connaître que cette vapeur retenue dans les intestins a trouvé une circulation et qu'elle ne tardera pas à s'échapper naturellement.

Le résultat ci-dessus peut s'obtenir aussi bien étant debout que couché, et même dans le cours de la marche. Si l'on pratique l'*élasticité verticale* (page 22), il se produit avec plus de facilité, surtout quand le pied se pose plus bas que la place qu'il a quittée et que le corps en éprouve une secousse comme à la descente d'un escalier.

Lorsque ces sortes de douleurs se feront ressentir profondément, on devra plier le milieu du corps; autrement, si le ventre était tendu, l'effet du frot-

lement n'agirait que sur les intestins qui se trouvent près de la superficie.

Il est des coliques pour lesquelles le *ventilo* pratiqué avec les mains n'a pas assez de puissance. Dans ce cas, nous aurons recours à l'encognure d'un meuble sur laquelle nous aurons eu soin de mettre quelques doubles d'étoffe pour en amortir le saillant et aussi pour y donner de l'élasticité. Là le corps, en plein *laisser-aller* (p. 31), suivra le même principe que les mains, dans le premier cas. Ce moyen, ainsi que le précédent, nous a réussi pour des coliques d'une certaine force ; mais les douleurs s'étant amorties sans retour, nous sommes restés avec le regret de ne pouvoir constater jusqu'à quel point le *ventilo* avait le pouvoir de faire passer la colique.

La gymnastique confortable présentant beaucoup de douceur, sera employée avec succès contre ces coliques nerveuses qui font que les intestins se déplacent par l'effet de la rétraction de certains muscles. En prolongeant leur mouvement avec beaucoup de douceur, ces muscles se détendent, et les intestins reprennent leur place. Nous dirons à l'appui de la gymnastique dans ce cas, la citation que l'on nous a faite d'un enfant atteint de fortes coliques, que l'on souleva par les jambes en laissant le corps balancer à l'abandon, pour le secouer fortement durant quelques secondes, ce qui remit les intestins à leur place, et la colique fut dissipée comme par enchantement. Nous citons ce moyen non pas pour engager à le suivre, car il n'est pas sans présenter quelque apparence de danger pour le patient, mais pour montrer combien l'on peut

tirer parti de la puissance du mouvement employé à propos pour rétablir la santé.

Nous ne passerons pas sous silence l'occasion que nous avons eue d'apprécier la puissance du mouvement circulaire par élasticité. Dans le commencement de nos recherches sur les mouvements les plus propices à constituer des marches confortables, nous avons, comme dans tous les essais gymnastiques, éprouvé quelques fatigues avant d'avoir trouvé la *concordance des mouvements* (p. 23); aussi après avoir quelque peu forcé des mouvements qui se faisaient opposition, avons nous eu de l'inquiétude en sentant dans l'aine un gonflement accompagné de douleur. Était-ce irritation musculaire, ou commencement de hernie? Nous n'avons pas cherché à nous en rendre compte ; seulement nous avons tâché d'arrêter le mal dans sa naissance par le moyen ci-dessus, ce que nous avons pu faire avec la plus grande facilité; car la main placée dans la poche du pantalon, se trouvant juste sur ce gonflement, n'avait plus qu'à tourner et presser en rebondissant, de même qu'on le fait pour jouer de la vielle organisée; le mouvement de la marche venant en outre s'accorder avec celui de ce petit exercice, fait que l'on peut se traiter en marchant sans donner le soupçon de ce petit traitement gymnastique.

Après avoir pratiqué pendant quelques jours cette petite gymnastique chirurgicale et avoir rempli les intervalles par une pression de la main sur la partie gonflée, avoir, de plus, pris soin de n'exécuter cette espece de manipulation que dans les moments où le corps était dans cet état de chaleur, de souplesse, qui permet à toutes ses parties de reprendre plus facile-

ment leur état normal, gonflement et douleur ont disparu sans retour, malgré la pratique presque continuelle de nos marches et exercices confortables.

POUR FAIRE PASSER LES HÉMORRHOIDES.

Ordinairement pour *faire passer les hémorrhoïdes* on les traite sur la place même de la partie affectée, par des frottements, avec des pommades appropriées à cette affection ou par des fumigations de cerfeuil; mais comme cette incommodité provient d'un échauffement général du corps, le traitement local ne produit qu'un soulagement momentané. Pratiquer le *contre-choc* (pag. 39) pour les impressions morales et même matérielles, marcher et faire des exercices par des mouvements très doux, ainsi que nous l'avons indiqué pour les maladies de nerfs, sont les moyens les plus naturels et aussi les plus efficaces qu'on puisse employer pour combattre les *hémorrhoïdes*, surtout en y ajoutant l'usage d'une nourriture rafraîchissante et de temps à autre accompagnée d'oranges, pour les personnes d'un tempérament fort, car ces sortes de tempéraments sont très sujets aux hémorrhoïdes quand cette force n'est pas répartie dans toute l'étendue du corps par l'effet de l'exercice, ou qu'elle n'est pas affaiblie par une nourriture peu substantielle.

Les personnes faibles devront porter plus d'attention que les autres à prendre de l'*exercice sans se fatiguer* et faire usage de nourriture quelque peu substantielle, mais très adoucissante, comme le lait si la chaleur stomacale a assez de force pour le di-

gérer. Le lait est la substance nourricière qui a le plus de pouvoir pour combattre *les hémorrhoïdes.*

Les *hémorrhoïdes* causent quelquefois des démangeaisons auxquelles il est impossible de résister. Dans ce cas, nous ne devons pas négliger les indications du chapitre sur *l'importance de la manière de gratter les démangeaisons* (pag. 408).

Il est une petite précaution que l'on ne doit pas non plus négliger, c'est lorsqu'étant en transpiration on s'asseoit sur un siége froid. On conçoit que cette transition du chaud au froid, fait rentrer cette transpiration qui, dans ce cas, ayant un principe corrosif, doit faire fermenter le mal à l'intérieur et qu'il doit aussi ressortir avec plus d'intensité. Pour éviter ce danger, on devra, avant de s'asseoir, sécher la partie affectée en la frottant par un mouvement quelconque ou au moins faire deux ou trois tours d'*égrugette* (pag. 50) en s'asseyant. On peut rendre ce mouvement inaperçu en se posant sur le siége avec force et par une certaine agitation que l'on poursuit comme pour se remettre plus convenablement.

On ne se rebutera pas de ces petites sujétions, si l'on considère que les *hémorrhoïdes*, jointes aux incommodités qu'elles présentent, peuvent dégénérer en maladies sérieuses, si elles se passent accidentellement, ou si on les fait rentrer sans que le corps y soit bien préparé.

POUR FAIRE PASSER LA CONSTIPATION.

La *constipation* provenant à peu près de la même cause que les hémorrhoïdes, nous aurons aussi à suivre à peu près le même traitement que ci-dessus, c'est-à-dire prendre de l'*exercice sans fatigue*, le faire suivre d'une nourriture douce et émolliente et principalement rafraîchissante pour les tempéraments forts.

Il est un moment où la *constipation* rappelle à l'homme qu'il est assujetti à une fonction qu'il ose à peine avouer, tant son orgueil le porte à se mettre au-dessus des lois de la nature ; s'il n'attachait pas une espèce de honte à cette fonction dont la régularité a tant d'importance sur la santé, il porterait plus d'attention à aider la nature dans son travail pour faciliter cette fonction, ainsi qu'à en prévenir la régularité, et s'épargnerait bien des maux. Nous proposerons à ce sujet un petit exercice que nous pourrons nommer le *péristaltot*, vu que par ce moyen le mouvement péristaltique nous fait arriver plus tôt à notre but ; il suffit, étant dans la position ordinaire que réclame cette fontion, de s'y prendre ainsi : Les mains, en faisant la *poignette* (pag. 27), se posent au-dessous des mollets, les bras appuient contre le côté des jarrets, puis la partie inférieure du corps en plein *laisser-aller* (p. 31), par balancement et par impulsion, accompagné du jeu des hanches, se porte plusieurs fois de droite à gauche, mais plus de ce dernier côté où se trouve la

dernière direction du rectum pour le débarrasser essentiellement vers son orifice, ensuite l'impulsion se donne directement et perpendiculairement afin d'y porter plus de force en frappant du même coup sur les deux poignets, enfin l'on dirige cette impulsion suivant qu'on en sent le besoin, et lorsqu'arrive le moment où la partie dont nous nous occupons a besoin d'être essuyée, si elle est atteinte d'hémorrhoïdes, rappelons-nous, pour éviter les souffrances qu'on éprouve en pareille occasion, que nous avons pour les adoucir la *frétillette*, qui peut s'établir sur un linge ou sur un papier appliqué sur la partie douloureuse. Ce sera le moment, s'il était encore utile d'activer le mouvement péristaltique, d'appuyer par élasticité et par balancement le bout des doigts autour de l'orifice; nous sommes encore heureux avec d'aussi simples moyens de pouvoir aider la nature à calmer ces souffrances qui ordinairement proviennent de la résistance que nous avons opposée à ses lois.

On augmentera la puissance des moyens ci-dessus pour activer la fonction et amortir la douleur en accompagnant ces moyens de la *respiration progressive* (pag. 279), c'est-à-dire qu'à chaque impulsion, l'haleine sera poussée avec force et retenue de même sur les lèvres par élasticité, et de plus la *nasale* (pag. 54), venant se joindre au balancement qui doit s'établir dans toute l'étendue du corps, complètera le moyen pour amortir ces effets douloureux dont les traces finissent par s'imprimer sur le visage.

CHAPITRE XVIII.

—

Des bonnes digestions pour les personnes qui ont de mauvaises dents ainsi que pour celles qui ont mauvais estomac.

—

DES BONNES DIGESTIONS POUR LES PERSONNES QUI ONT DE MAUVAISES DENTS.

Après la nourriture dont tout le monde connait le choix touchant la digestion, tout le monde aussi sait que plus cette nourriture est broyée par l'effet de la mastication, mieux elle se digère ; mais peu de personnes portent leurs soins à faciliter cette mastication. Nous nous arrêterons sur ce point essentiel pour les personnes qui ont de *mauvaises dents*.

Le moyen de broyer les aliments pour les rendre favorables à la digestion est très simple : il s'agit d'exciter l'abondance de la salive en mettant dans la bouche un morceau arrondi de nourriture tel qu'une

croûte de pain taillée en boulette ou un petit marron rôti et assez dur pour résister quelque peu sous la dent, puis sans s'occuper de ce petit morceau arrondi autrement que de le laisser rouler d'un côté à l'autre de la bouche, on mâche avec une espece d'abandon de la mie de pain ou autre substance se divisant avec facilité, et bientôt l'on est obligé de remplacer ce corps dur qui a roulé dans la bouche, parce qu'il a été imbibé, usé, divisé, sans qu'à peine on s'en soit aperçu. Ce moyen de mastication permettra à ceux qui ont de *mauvaises dents* de consommer un peu de nourriture consistante, qui est la plus favorable à l'estomac lorsqu'elle est bien divisée, et qu'elle est de plus bien décomposée par l'action chimique d'une abondante salive.

L'action de la salive lorsqu'elle se produit en abondance, à moins que ce soit l'effet d'une maladie, a tant de pouvoir sur la digestion, que certaines personnes qui ont les parties digestives très sensibles peuvent s'apercevoir que la vertu de cette abondante salive excite le suc gastrique à se précipiter dans l'estomac; on sait qu'entre ces deux agents, le mouvement et le suc gastrique, qui contribuent à la digestion, ce dernier a dans ce cas le plus de pouvoir par l'effet puissant de ses propriétés chimiques qui font mieux profiter le corps des parties nutritives de la nourriture.

DES BONNES DIGESTIONS POUR LES PERSONNES QUI ONT MAUVAIS ESTOMAC.

Les personnes qui ont *mauvais estomac* devront lui préparer son travail digestif par les moyens ci-dessus, le soulager et le fortifier dans l'action de ce travail par les exercices suivants :

LE DIGESTOT.

Lorsque le *digestot* se pratique étant assis, on choisit le moment où le repas est terminé ; on prend dans chaque main un bouchon ou tout autre objet présentant de l'élasticité, puis le corps, dans un *laisser-aller* général (pag. 31), établit ce mouvement des bras ; le corps se porte avec abandon sur le bras dont la main appuie le bouchon sur la table devant laquelle on est assis, ou tout autre appui sur lequel on puisse agir librement ; là on fait promener le bouchon circulairement du dehors au dedans, en passant vers le milieu de la poitrine au dehors du côté, on élargit ce tracé circulaire et l'on appuie selon que le soulagement de la poitrine le réclame, en ayant soin que le poids du corps seul porte le bras en avant et de même quand il revient vers soi, ce qui établit un balancement du corps, adoucit le mouvement du bras et soulage d'autant la poitrine ; l'autre main qui jusque-là n'a fait que prendre son appui soit sur la table ou sur le genou, fait de même à son tour aussitôt qu'on en sent le

besoin, et ainsi de suite. On devra accorder cet exercice avec les temps de la *respiration*, en laissant échapper l'air lorsque le bras est porté en avant, et en aspirant avec force quand on ramène ce bras vers la poitrine. Si le tracé s'étend, qu'il porte la main jusqu'à l'autre côté du corps, la hanche du côté du bras qui agit devra faciliter ce mouvement en se poussant en arrière.

L'estomac présentant la forme d'une poche alongée, et ayant à l'une des extrémités de cette poche, du côté gauche, le pylore par où sortent les aliments, on devra, après avoir activé le côté droit, porter la plus grande part de mouvement du côté gauche afin d'activer davantage la partie où sortent ces aliments.

On pourra de temps à autre varier le mouvement des bras en les faisant aller tous deux ensemble, tantôt circulairement, tantôt directement. Cette variation agissant sur différents sens de l'estomac, activera davantage la digestion; on ajoutera encore à l'activité digestive, si l'on est à même d'ouvrir les fenêtres et d'agir dans un courant d'air, pourvu que la force du mouvement soit en rapport avec celle de cet air, ainsi qu'il a été dit pour le *gymna-pecto* (pag. 370), au moment du réveil.

Nous avons voulu apprécier par expérience toute la puissance digestive du *digestot* en nous chargeant l'estomac de nourriture, et faisant suivre ce copieux repas du *digestot*, nous nous couchâmes ensuite, et notre sommeil n'a pas été troublé, tandis qu'ayant agi de même quoique ayant pris moins de nourriture, mais en l'absence du *digestot*, l'estomac

a été fatigué, et nous avons été presque toute la nuit en état d'agitation.

Le *digestot* ne doit s'exécuter étant debout que dans le cas où l'on peut prendre son appui à hauteur convenable, ce qui ne se rencontre pas aussi facilement que celui d'une table; mais faute de cette position, on remplacera le *digestot* par d'autres exercices en choisissant parmi les plus confortables ceux qui donnent la plus grande part de mouvement à la poitrine sans fatiguer le corps. Le *gymna-pecto* doit être exécuté de préférence en cette occasion; ce besoin d'exercer l'estomac immédiatement après le repas se conçoit : tant que l'on mange, le mouvement digestif de l'estomac se trouve soutenu par celui de la mastication et de la déglutition; mais aussitôt que l'on cesse de manger, l'estomac se trouvant tout à coup abandonné à son seul mouvement, éprouve une transition qui équivaut à une secousse, tandis qu'aussitôt notre repas fini, si nous établissons le mouvement qui aide et prolonge celui de l'estomac pour ne l'abandonner que progressivement lorsque le travail le plus pénible de la digestion est terminé, nous nous retrouvons dans les mêmes conditions pour l'estomac que pour le corps lorsqu'il éprouve les bienfaits du *mouvement continu* (p. 58), qui nous évite la fatigue dans nos marches et exercices confortables.

Lorsque l'on sera couché, et que des douleurs d'estomac feront connaître que la digestion a besoin d'être activée, nous aurons à faire le *digestot* de cette manière : La main gauche, pour établir un mouvement circulaire, se lève à la hauteur de l'épaule, elle se pose à plat et passe en frottant vers

l'épaule droite, en ayant soin que le bras frotte aussi, afin d'établir de la chaleur dans toute la largeur de la poitrine, puis la main continue le même mouvement pour descendre jusqu'au-dessous des côtes, là, le bout des doigts seul appuie sur le haut des intestins en suivant le sens de leur circulation tout en continuant le même circuit, c'est-à-dire de droite à gauche au-dessous de l'estomac. Après que la main a activé ainsi le travail de la partie supérieure de la disgestion, et que cette main est remontée à sa première position, la main droite à son tour active la partie digestive inférieure en se posant sur le haut des intestins à la place que la main gauche a quittée, pour frotter dans le même sens, mais en appuyant de plus en plus à mesure qu'elle approche de l'extrémité du gros intestin, c'est-à-dire vers l'aine gauche, et l'on continue cet exercice aussi longtemps et aussi fortement qu'on en sent le besoin, mais en observant ce principe général : de commencer avec douceur et augmenter progressivement pour diminuer de même vers la fin de l'exercice.

Nous dirons en résumé que pour activer la digestion, il faut que la main gauche, en partant de gauche à droite, tourne de haut en bas en frottant dans toute la largeur de la poitrine, et que le bout de cette main passe sur le haut des intestins pour finir son tour, puis la main droite de même se pose sur le haut des intestins où l'autre main vient de passer, là elle va dans le même sens que l'autre main pour passer sur toute l'étendue du ventre en faisant son tour à l'opposé de la première à peu près comme tournent deux roues d'engrenages que l'on met en mouvement.

LE GRAND DIGESTOT.

Le *grand digestot* s'exécute étant couché sur le dos et se commence ainsi : Le bras droit se pose en travers de l'estomac, l'autre par dessous est dans cette position, les épaules en tournant de haut en bas et devant en arrière, font promener les mains circulairement sur la poitrine par un mouvement balancé qui dirige le bout des doigts en haut lorsqu'elles montent, et les fait baisser quand elles descendent. Le frottement doit s'établir principalement sur le devant de la poitrine en appuyant un peu plus à mesure que les mains descendent. Les hanches à leur tour tournent de même que les épaules, et ainsi de suite, en ayant soin qu'elles agissent en dernier afin de mieux activer le courant digestif en l'actionnant en dernier à sa partie inférieure.

On pourra faire le *digestot* au complet en pratiquant le mouvement ci-dessus pour faire tourner le corps sur lui-même d'après les principes de la *rouline* (pag. 362). Dans ce cas, on doit commencer cet exercice par l'épaule gauche, puis la droite, ensuite la hanche de ce côté, pour finir par la hanche gauche, enfin suivre le courant du tube digestif. Cet exercice, qui doit nous faire tourner avec douceur, doit aussi nous faire produire de très petits mouvements très doux et prolongés, de sorte que l'action du corps dans son entier imite le mouvement d'une eau dormante que l'on aurait agitée avec douceur. Le *digestot* pourra servir de variété aux *exercices confortables à exécuter dans le lit* (pag. 355).

CHAPITRE XIX.

—

Pour entretenir l'appétit, passer plusieurs jours sans boire et peu manger sans souffrir de ces privations.

—

POUR ENTRETENIR L'APPÉTIT.

Pour bien *entretenir l'appétit*, il faut être en position de prendre ses repas à toute heure. Les personnes qui prennent leur nourriture au restaurant, aussi bien que celles qui dans leur intérieur sont libres sur ce point, pourvu toutefois que cette nourriture soit saine, à ces conditions pouvant avec salubrité satisfaire leur estomac aussitôt qu'elles en sentent le besoin, ont le moyen le plus puissant *d'entretenir leur appétit;* mais il faut bien observer si ce besoin de l'estomac est bien réel, ou si ce n'est pas irritation, comme il a été dit au principe du *fil de l'appétit* (page 56), car il arrive souvent aux personnes délicates de poitrine qu'elles éprouvent de petits tiraillements d'estomac produits par des fatigues nerveuses, qu'elles prennent pour des besoins

de manger, ce qui les porte à avancer l'heure de leur repas et aussi à choisir une nourriture d'une certaine consistance ; aussi après ce repas ne doivent-elles point s'étonner de ressentir des maux d'estomac.

Afin de ne pas être exposés à faire erreur entre le besoin et la souffrance de l'estomac, nous apaiserons ses tiraillements par le moyen de notre petit exercice de la *nasale* (pag. 54). Il s'établira une pression sur les nerfs qui en restreindra le jeu, ils seront moins fatigués, et leur force sera réservée pour le travail de la digestion ; de plus, par ce moyen pouvant, sans nuire à l'estomac, amortir sa sensation pour lui donner le temps de se débarrasser de la nourriture du dernier repas qui pourrait ne pas être digérée, il n'est plus exposé à être surchargé d'une nouvelle nourriture sur l'ancienne.

Remarquons que cette nourriture fraîche par dessus celle qui a fermenté ne peut que contrarier l'appétit ; aussi, lorsque nous nous trouvons dans ce cas, mangeons-nous sans goût, et l'estomac bientôt se trouve trop plein, sans que les aliments les plus appétissants nous aient fait ressentir la moindre sensation. Aussi cet état nous expose-t-il à des indigestions, et le sens de l'appétit est en danger d'être émoussé, vu que l'estomac par ce trop plein perd de son jeu mécanique, le suc gastrique, qui a tant de pouvoir sur la digestion, par ce défaut de mouvement, venant en moins grande abondance, n'est plus en rapport avec la quantité de nourriture sur laquelle il agit ; si dans cet état l'estomac n'est pas fortement constitué, nous pouvons nous attendre à une indigestion.

Le moyen d'éviter bien des maladies est dans le principe ci-dessus; nous pouvons en juger par le grand nombre de personnes qui guérissent leurs indispositions rien que par le régime de la diète. Nous croyons que l'estomac a besoin, pour prendre du repos, de l'instant où il reste sans nourriture, car dans cet intervalle de son travail, nous nous sentons plus légers, plus dispos, et cela parce que cet organe n'étant pas du nombre de ceux soumis à la volonté, fait que dans le cours du sommeil il travaille tant qu'il est chargé de nourriture; donc, il n'est pas étonnant qu'après nous être reposés toute la nuit à la suite d'un repas copieux, nous ayions l'estomac fatigué en nous éveillant. Ainsi, l'estomac n'ayant de repos qu'après s'être débarrassé de la nourriture, on ne doit commencer son nouveau repas qu'après ce vide effectué.

Aussi pour *entretenir l'appétit*, nous ne devons pas négliger les moyens que nous avons donnés plus haut, touchant la digestion, de plus ne pas surcharger l'estomac de nourriture, et en outre prendre attention à que cette nourriture ne soit pas trop excitante, afin de ne pas user pour ainsi dire le sens du goût, attendre que la digestion soit accomplie, et que le besoin de prendre des aliments se soit fait ressentir pendant quelques instants. Si par cause forcée ce besoin se trouve prolongé, il sera bon pour les estomacs délicats de prendre quelques parcelles de nourriture frugale, afin de rafraîchir l'estomac pour mieux conserver l'appétit; les personnes bien constituées n'auront qu'à faire la *nasale* à chaque petite irritation de l'estomac, et le repas retardé n'en sera que plus agréable en ce que l'appétit se sera for-

tifié, tandis que les estomacs faibles, sitôt qu'ils ne sont pas soutenus par les aliments, perdent la force et l'appétit à la moindre langueur. Dans ce dernier cas, il est essentiel pour la conservation de la santé, de s'assurer si ces tiraillements de l'estomac, comme il a été dit, sont bien l'effet du manque de nourriture ou celui d'irritation occasionnée par faiblesse de nerfs, ce qu'il sera facile de reconnaître, car si c'est irritation, nous ne serons appelés à faire la *nasale* qu'à peu près à distance égale, au lieu que le besoin de nourriture nous obligera à répéter ce petit exercice de plus en plus fréquemment.

Nous dirons, en résumé, que pour se mettre à table, il faut avoir conservé ou entretenu son appétit de manière à ne pas l'avoir endommagé.

Nous pouvons parler en connaissance de cause, et par l'expérience que nous en avons faite sur nous-même, des bienfaits que produit sur la santé la manière de gouverner son appétit, car ayant pratiqué les principes ci-dessus, malgré que plusieurs médecins et malgré que nos amis nous conseillaient d'avoir des heures réglées pour nos repas, nous avons préféré céder aux sensations de l'estomac, à ces avertissements de la nature, cette mère fidèle, qui ne manque jamais de nous faire sentir nos besoins conservateurs tant que nous écoutons sa voix. Aussi pour nous la pendule du restaurateur était inutile ; nous ne connaissions d'autre pendule pour le moment alimentaire que le besoin de manger : au premier tiraillement de l'estomac l'heure du repas avait sonné pour nous irrévocablement.

Là ne s'arrêta pas notre obéissance volontaire au besoin de l'estomac, car persuadé que le *fil de l'ap-*

pétit bien entretenu durant le cours du repas devait produire le même effet sur l'estomac que le *mouvement continu* (pag. 58) sur le corps dans le cours de nos marches, c'est-à-dire nous épargner de la fatigue, et par conséquent acquérir plus de force, d'autant plus que par ce moyen le suc gastrique se trouvant activé sans cesse par les aliments, il s'établit un courant de ce suc digestif qui le fait porter en plus grande abondance à l'estomac.

Nous dirons, en outre, que nous avons porté notre attention à ne manger davantage d'un mets qu'après avoir senti qu'il nous faisait venir comme l'on dit communément *l'eau à la bouche*, persuadé aussi que la salive qui aide la mastication et la déglutition et que le suc gastrique qui contribue pour la plus grande part à la digestion, sont servis par le même principe. En effet, lorsque nous mangeons quelque chose qui nous flatte le goût, que la salive vient à la bouche, le *fil de l'appétit* s'entretient mieux, nous faisons ordinairement de bonnes digestions et l'estomac acquiert de la force.

Nous sommes heureux de pouvoir constater dans toute la force de la vérité, que nous n'avons obtenu que de bons résultats des moyens que nous venons d'indiquer.

Les moyens ci-dessus peuvent avoir une grande utilité pour les cas ordinaires où l'on a la nourriture à sa disposition ; mais il en est d'autres dans le cours de la vie où l'homme manque du premier nécessaire ; or ces cas impérieux réclament plus que tous autres la recherche de moyens adoucissants. Nous allons à ce sujet en proposer quelques-uns.

POUR PASSER PLUSIEURS JOURS SANS BOIRE ET PEU MANGER SANS SOUFFRIR DE CES PRIVATIONS.

Pour se pa ser de boire et consommer moins de nourriture, pendant un temps plus long que d'habitude, il faut gouverner son corps de sorte qu'il s'échauffe moins d'une part, et que de l'autre il éprouve moins de frottement, afin d'avoir moins besoin de substance nourricière pour régénérer ces parties qui se dessèchent et s'usent sans cesse par la chaleur et le mouvement; nous arriverons à ce but par le moyen de nos marches confortables d'une part, en évitant celles où l'*élasticité verticale* (pag. 22) est en jeu, car ce mouvement donnant plus que tout autre de l'activité au sang, agite davantage le corps, et lui occasionne par conséquent plus de chaleur, plus de frottement, il élabore davantage et a besoin de plus de nourriture pour réparer les pertes qu'il fait; on doit de plus éviter le grand air ou au moins n'aspirer de cet air que juste la quantité nécessaire pour entretenir le jeu des poumons, on doit en outre, aussitôt qu'on se sent altéré, suivre les indications du chapitre III, pag. 281, *pour se rafraîchir la bouche*, et éviter les manières de respirer qui font prendre une plus grande quantité d'air, car plus l'air entre en abondance dans le corps, plus il ouvre les pores de la peau, plus les molécules et les fluides s'échappent, et plus il faut de nourriture et de boisson pour les renouveler.

Nos voisins, les Anglais, plus portés que nous à se nourrir abondamment, nous ont éclairés sur ce point, lorsqu'ils trouvèrent le moyen de manger davantage en essayant pour fortifier leur appétit de se placer entre de grands courants d'airs. Ils sont arrivés au but qu'ils se proposaient, de digérer avec plus de facilité. Cette expérience pourra ici nous servir de guide en la pratiquant à l'opposé.

Nous aurons aussi, pour rendre le plus possible le *mouvement continu* (pag. 58), à choisir entre nos marches les plus douces, celles où le *balancement horizontal* (pag. 21) est en jeu. Ce mouvement, qui ralentit la circulation du sang, étant fait avec une certaine lenteur, et les autres mouvements exécutés de même, en les réglant par une douce cadence, causeront moins de fatigue, useront moins le corps et nécessiteront moins de nourriture pour le réparer. C'est ce que nous avons pu remarquer sur les personnes qui ont une marche douce et réglée ; nous voyons généralement qu'elles mangent moins que les personnes qui ont des mouvements agités et saccadés.

Les moyens ci-dessus pour amortir l'action des mouvements du corps seraient difficiles à pratiquer par de certaines personnes qui ont l'esprit actif, si nous ne rappellions celui de comprimer le grand moteur de la locomotion, le système nerveux, moyen que l'on a deviné sans doute. Si l'on a fait l'essai de la *nasale* (pag. 54), on concevra que ce petit exercice vient ici bien à propos se joindre à ceux que nous venons d'indiquer pour amortir ces effets destructifs qui se produisent dans le cerveau et l'estomac quand nous

ne pouvons satisfaire les besoins de boire et de manger, et d'autant plus que la *nasale* a la puissance de diminuer la transpiration qui est une des principales causes de l'altération et du besoin de réparer par les aliments et la boisson les pertes que le corps fait quand ce fluide s'élabore. Par ces différents moyens, nous pourrons réduire de beaucoup la quantité ordinaire de notre nourriture sans nuire à notre santé.

Maintenant que nous avons adouci les mouvements du corps, qu'il est moins échauffé par le mouvement du sang et qu'il est moins sujet à transpirer, on conçoit qu'en suivant ce régime le moyen de moins boire existera naturellement, surtout si nous prenons des aliments doux, rafraîchissants et un peu liquides. C'est dans cette disposition, sans doute, que certaines personnes dans le cours de leurs repas ne songent pas à boire ; aussi les plaisants ne manquent-ils pas de leur dire proverbialement : *Qu'elles font des repas de brebis.*

Si nous avons, par le moyen de la *nasale*, le pouvoir de retarder l'heure de notre repas sans souffrir de cette privation, et celui de la *respiration progressive* pour différer le besoin impérieux de boire, moyen qui en faisant porter l'air avec force sur toutes les parois de la bouche, la rafraîchit en provoquant l'abondance de la salive sans excitation, on peut juger combien ce moyen doit épargner de souffrances au voyageur qui, dans des pays peu habités, est obligé de prolonger sa marche avant d'atteindre un endroit ou une source où il puisse étancher sa soif.

Bien entendu le moyen ci-dessus pour se dé-

saltérer, n'a de pouvoir qu'étant en état de sante, car si la salive a un principe irritant, elle ne pourra que nous échauffer la bouche et nous altérer davantage. Dans ce cas, il n'y aura pas d'autre moyen que de se conformer aux préceptes d'une de nos anciennes chansons de table, qui nous dit : *On boit quand on est malade, l'on munge en bonne santé.*

CHAPITRE XX.

—

Pour se faire maigrir ou se donner de l'embonpoint, et pour faire passer le hoquet.

—

POUR SE FAIRE MAIGRIR.

Le moyen de *se faire maigrir* doit présenter plus d'intérêt que celui de s'engraisser, car nous voyons généralement les personnes maigres jouir d'une meilleure santé que les personnes grasses. D'ailleurs, l'embonpoint offre plus d'inconvénients que d'utilité; il n'est souvent qu'un décorum servant à cacher des dispositions maladives sous une apparence de santé. Il n'est que trop de personnes qui craignent de maigrir, parce qu'elles savent que notre société a conservé ce penchant originel, à s'attacher en grande partie à l'apparence; aussi voit-on les personnes grasses ne se décider à réduire leur embonpoint qu'après avoir ressenti de la gêne dans l'estomac, la perte de l'appétit, une insensibilité qui s'étend sur toutes les parties du corps par l'effet de cette abondance de graisse qui vient boucher

tous les pores des organes, diminuer l'action intellectuelle, affaisser le corps, et causer beaucoup de fatigues pour en transporter le poids; enfin, ce n'est qu'après s'être vues en pleine obésité, que ces personnes essaient des premiers moyens qu'on leur propose pour se faire maigrir. Il en est quantité dans cet état qui, après avoir usé en vain de divers moyens pour se soulager de cette surcharge de graisse, ne reculent pas devant ceux qui mettent leur santé en danger, tel que celui de faire usage pour boisson journalière d'eau mêlée de vinaigre; mais l'acidité de cette boisson vient bien mal à propos, par le mordant de son principe, exciter l'estomac à prendre plus de nourriture, et si par ce régime le sujet parvient à se faire maigrir, ce n'est qu'après un certain temps, lorsque l'estomac détérioré lui refuse sa fonction.

On peut par des moyens plus naturels, plus agréables, se faire maigrir sans altérer sa santé; par exemple, en choisissant parmi nos marches, nos exercices et nos mouvements confortables, ceux qui activent le plus la circulation et facilitent le mieux la digestion, tels sont les poses par secousses, les mouvements saccadés, de plus le *jeté rétrograde* (p. 18), qu'il est essentiel de pratiquer. Si l'on veut sans peine prendre l'exercice nécessaire pour se faire maigrir, le *jeté rétrograde*, qui aide le corps à se soulever, fait qu'on éprouve moins de fatigue quoiqu'en s'agitant davantage; aussi par l'effet de ces sortes d'élans, voit-on les personnes se trouver soulagées de leur poids et prendre goût de plus en plus à cet exercice bienfaisant, tandis que par la marche ordinaire, elles se rebutent aux premiers pas, ce

qui se conçoit, car le poids de leur corps venant à s'appesantir à chaque pas sur les jambes, en force les articulations, et les souffrances qu'elles en éprouvent les portent bientôt à marcher, comme l'on dit vulgairement, *par compas et par mesure*. Ce calme, en les disposant au repos, vient bien mal à propos provoquer un surcroît d'embonpoint.

Le régime alimentaire doit s'accorder avec la disposition de l'estomac ; nous savons que prendre moins de nourriture n'est pas toujours un moyen de moins engraisser, car si l'estomac digère mal, les aliments y séjournant davantage, ont le temps de se tourner en graisse, tandis que dans les estomacs où il y a plus d'action, le suc nourricier a à peine le temps de décomposer la nourriture. Cette rapidité avec laquelle elle passe dans les conduits digestifs fait que ce travail de la digestion ne peut s'exercer au profit de l'embonpoint. Donc, pour maigrir, il est utile de faire passer dans le corps une certaine quantité d'aliments qui le nettoient, le dégraissent et augmentent la sensibilité de l'estomac afin qu'ayant plus d'action il chasse la nourriture plus rapidement. Les légumes non farineux, tels que la carotte, le navet, etc., la carotte, surtout, doit être la nourriture de préférence en cette occasion, car ce légume très sain au corps, occupe l'estomac sans le fatiguer, et le corps se trouve soutenu sans être trop nourri. Cette épreuve assez répétée dans le monde pour avoir été remarquée par bien des gens qui ont pu voir des individus, les uns nourris de viandes, les autres de légumes, étant dans les mêmes conditions, d'autre part, ces derniers être moins gras, mais plus actifs.

Les estomacs délicats devront faire usage fréquemment d'épinards, de chicorée et autres verdures adoucissantes.

S'il est nécessaire de donner plus de puissance aux moyens ci-dessus, on pratiquera fréquemment la *respiration progressive* (pag. 279) et la *nasale* (p. 54), qui permettront de *moins manger et moins boire* (pag. 450) sans nuire à sa santé, et aussi les indications du chapitre *pour moins dormir* (pag. 381); en outre, aussitôt le repas terminé, si l'on est à même de pratiquer quelques exercices de courses qui agitent le sang, l'embonpoint diminuera avec plus de rapidité, surtout si l'on exécute la course *voltigeante* (pag. 171), qui pousse à la transpiration, ou cette autre qui porte à l'agitation, course dont nous allons donner le détail.

COURSE-ÉPAULÉE.

La *course-épaulée* s'établit de cette manière : Le genou se lève, le bas de la jambe est à l'abandon, les deux bras en même temps font le *tour d'épaule* (pag. 29) à l'opposé du principe, de sorte qu'au lieu d'élever les épaules en arrière, elles remontent par devant pour tourner en arrière, puis en avant ; les mains, pour accompagner ces mouvements, font la *voignette* (pag. 27) pour aider l'avant-bras à remonter par balancement sur la poitrine ; le corps se penche pour faire tomber le pied, aussitôt que ce pied porte à terre, l'autre genou se lève à son tour par rebondissement ; les épaules font leur tour comme au premier pas, et ainsi de suite, et pour que le corps soutienne mieux cet exercice, on aura eu

soin de donner du ton à l'estomac, de la vivacité au sang par un usage modéré de café, ainsi que d'un vin quelque peu spiritueux, et l'on aura le moyen de se faire maigrir tout en se donnant du courage, de la force et de la santé.

On sait que le côté moral a sur le corps une grande influence, car rarement on engraisse si l'esprit est continuellement occupé, surtout quand l'on met toute sa force à soutenir consciencieusement la vérité, et à renverser les obstacles auxquels cette franchise expose, en un mot, si l'on persévère dans la loyauté, on a beaucoup à souffrir sans doute, et l'on perd de cette apparence qui attire quelques compliments flatteurs ; mais aussi en compensation l'on se donne la satisfaction morale, et tôt ou tard, lorsqu'on devient heureux par la vérité, on jouit d'un bonheur positif, et ce bonheur est senti en proportion de la souffrance que l'on a éprouvée.

Il est un moyen en dehors de notre but, *qui est de ne faire du confortable que par le mouvement*, mais que nous nous faisons un devoir de citer, parce qu'il nous a paru efficace. Ce moyen, prescrit par quelques médecins, est une fumigation aromatique composée de sauge, romarin et lavande, que la personne reçoit étant couchée. Cette vapeur sèche doit être introduite par le pied du lit, dont on soulève la couverture avec un cerceau ou tout autre objet pouvant la tenir suspendue, de sorte que la fumigation pénètre dans le lit avec facilité. L'exhalaison de ces aromates brûlés resserre les tissus corporels, active le sang, et bientôt l'obésité fait place à une disposition d'ardeur et de santé.

POUR SE DONNER DE L'EMBONPOINT.

Pour se donner de l'embonpoint, on devra suivre un régime contraire à celui que nous venons d'indiquer, c'est-à-dire faire usage d'aliments très nourrissants, très calmants, ne pas s'agiter, prendre quelque peu d'exercice sans fatigue et le plus possible de repos sans agitation.

Si l'on veut travailler à *son embonpoint*, la première condition est de bien s'assurer si l'on est dans un état de parfaite santé ; autrement, à mesure que le corps prendrait du volume, il fournirait de plus en plus de matière pour alimenter la maladie, mais si le corps est dans un état sain, que l'on se nourrisse dans l'intention d'obtenir de l'*embonpoint*, on doit porter son attention à ce qu'il n'entre dans le corps qu'une nourriture saine, afin que la belle carnation de la chair qu'elle donne en s'augmentant lui serve de parure.

Dans tel état plus ou moins sain que soit la bouche, il sera toujours prudent, avant le repas, de la rafraîchir en faisant la *respiration progressive* (p. 279), afin d'être plus certain que les aliments arrivent à l'estomac dans toute leur pureté.

On devra composer son repas de potage et légumes farineux, de viandes nourrissantes, et pour dessert, quelque fruit très doux et bien mûrs. On boira peu, et la boisson devra être rafraîchissante. On pourra terminer son repas par des salades douces ou calmantes, telle que la mâche ou la laitue.

Autant que possible, la boisson ne doit être mise en usage que dans le cas où la nourriture a besoin d'être humectée, et observer de boire très peu à la fois et très lentement ; l'eau de seltz, par son principe gazeux, est très salutaire en cette occasion, car cette force gazeuse qui pousse les molécules nutritives à travers les pores des organes, contribue pour une grande part à donner l'embonpoint.

Les potages devront de préférence être composés à la farine de millet, que l'on trouve chez quelques marchands de comestibles ; cette farine, dont la graine est originaire de l'Inde, est employée avec succès dans ce pays par les femmes qui désirent avoir de l'embonpoint.

Les personnes qui n'auront pas de goût pour la farine de millet devront faire usage de topioca. Cette fécule tirée de la racine du manioc, importée des Antilles, lorsqu'elle est grattée et préparée pour potages, est très nourrissante et donne de la force en contribuant à l'embonpoint. Ceux qui manquent de force vitale devront faire usage à leur déjeuner d'une substance dont la base est le topioca, connu sous le nom de chocolat analeptique au salep ; cette substance composée rétablit les forces et dispose à l'embonpoint.

Les viandes fraîches rôties ou cuites dans leur jus est ce qui convient le mieux pour augmenter et affermir les chairs corporelles, et tant que l'on pourra aspirer la vapeur qui s'exhale de la viande fraîchement tuée, ou dépécée au sortir du feu, on contribuera à son embonpoint ainsi qu'à sa santé : car remarquons bien que ces molécules qui s'échappent de

la nourriture et passent avec l'air dans les poumons se trouvant là en contact avec le sang, lui fournissent directement le principe substantiel qui fait les chairs, et c'est autant moins de fatigue pour les organes digestifs. Aussi voyons-nous généralement ceux qui sont sous l'influence de ces vapeurs nourricières, tels que les bouchers, les traiteurs, prendre de l'embonpoint, quoique mangeant peu; nous pourrions même comprendre dans cette catégorie les personnes qui d'ordinaire à table dépècent les viandes, car on voit généralement ces personnes plus grasses que les autres, et nous avons la preuve qu'elles mangent moins puisqu'elles en sont détournées par le temps qu'elles prennent à servir les autres et par l'attention que réclame cette espèce de service d'honneur; aussi voyons-nous les dépéceurs gastronomes quitter la table avec le regret d'être rassasiés et nourris quoique n'ayant pas mangé selon leurs désirs.

En dépéçant les viandes, on doit porter son attention à accorder avec les temps de l'aspiration les plus grands efforts que la main est obligée de faire pour trancher les viandes et rendre le plus possible ce mouvement balancé et continu pour que la lame tranche mieux et afin d'éviter la moindre fatigue de poitrine qui toujours rend la digestion moins nutritive.

On aura encore moins d'efforts à faire pour dépécer si, en donnant l'impulsion qui fait glisser le couteau et trancher la viande, cette même impulsion fait balancer la lame à droite ou à gauche à mesure qu'elle glisse, ce qui devra être observé aussi en coupant le pain. Dans ce cas, on

pourra de plus éviter les petits efforts de la main qui se font ressentir à la poitrine, si cette main, en plein *laisser-aller* (pag. 31), sans s'écarter du principe ci-dessus, pousse le couteau au lieu de le retirer à soi comme on le fait ordinairement, mais en le retirant d'abord par un petit élan, pour le pousser ensuite par un mouvement continu, pourvu que la paume de la main, en plein *laisser-aller*, exécute ce mouvement sans que le bras y participe en aucune manière, et si surtout ce couteau est renversé vers le dedans du poignet, tandis que l'autre main se porte à l'opposé, en balançant ainsi le couteau, on ne risque pas de se couper comme il arrive souvent quand le tranchant de la lame vient tomber perpendiculairement sur le pouce, et de plus on s'allégera davantange de ces petites fatigues, si pour casser la bouchée de pain, les doigts, par une espèce d'abandon, renversent d'abord cette bouchée pour la détacher ensuite par un mouvement circulaire des deux mains qui se portent à l'opposé l'une de l'autre. Nous engageons les personnes délicates de poitrine à ne pas négliger ces petites précautions, afin que l'estomac puisse travailler sans interruption au profit de l'embonpoint.

On devra pour l'action de la parole faire le contraire d'usage, c'est-à-dire parler de moins en moins à mesure que l'estomac se charge de nourriture, afin de concentrer l'action digestive à l'estomac en proportion de la quantité de nourriture sur laquelle cette action agit.

On devra agir de même pour la chaleur des aliments, c'est-à-dire qu'elle doit être en rapport avec celle de l'intérieur du corps lorsque les aliments

commencent à entrer dans l'estomac, environ trente-sept degrés centigrades, pour arriver progressivement à manger froid à la fin du repas.

Si l'on a gouverné ses actions dans le cours du repas toujours en les adoucissant, et que l'on soit arrivé à la fin de ce repas à un calme qui provoque au sommeil, il sera bon, dans l'intérêt de l'embonpoint, de s'endormir durant quelques minutes, ou à défaut de sommeil faire le *digestot* (pag. 444), ou si l'on n'est pas à même de pratiquer ce mouvement digestif, le remplacer par quelques exercices tels que les marches qui concentrent avec douceur le mouvement à la poitrine.

Au sortir du repas, si l'on se met en marche ou en action quelconque, on devra le faire avec beaucoup de modération; ce sera le cas, pour mieux travailler à son embonpoint, de prendre une marche réglée par le battement du pouls, comme il a été dit pour les *palpitations de cœur* (pag. 422), ou s'il est nécessaire d'activer sa marche, on devra agir progressivement de sorte que la plus grande action arrive au moment où l'estomac est moins chargé de nourriture.

Après, si l'on désire diriger la plus grande part d'embonpoint sur telle autre partie du corps, on devra aider le développement de la nature par le moyen de la *frétillette rebondissante* (pag. 51).

La *frétillette* calmant et fortifiant le système nerveux, tout en affermissant et faisant développer la partie sur laquelle elle agit, sera d'un grand secours à plus d'une dame qui regrettent de ne pas avoir certaines parties de la poitrine aussi saillantes qu'elles

le désirent. Cette occasion de faire la *frétillette* pourra être additionnée aux moyens de *parer aux dangers de l'insomnie* (pag. 385).

Pour amortir ces impressions, ces commotions destructives qui frappent l'esprit ou le corps et qui toujours nuisent à l'*embonpoint*, on devra pratiquer le *contre-choc* (pag. 39) et la *nasale* (pag. 54). Comme il a été dit page 458, le *contre-choc* a sur le côté moral une grande influence qui influe sur l'embonpoint; car celui qui repousse hardiment par des paroles plus ou moins justes ce qu'on peut lui observer de désavantageux pour lui, sans s'inquiéter de ce qu'on en pense, et sans prendre aucun souci de ce qui peut arriver aux autres, celui-là est sujet à engraisser, sans doute, mais cette graisse a quelque chose de rebutant, et il serait à souhaiter que jamais il ne paraisse de semblables caractères dans notre société. Nous pouvons arriver à ce décorum de santé que donne l'embonpoint par un chemin plus noble; par exemple, si nous parvenons par nos attentions, par nos soins fraternels, à nous faire aimer de nos semblables, plus notre personne leur causera de satisfaction, plus cette satisfaction refluera sur nous-mêmes, et plus nous éprouverons l'effet bienfaisant de ces plaisirs de l'âme qui calment le cœur et embellissent le corps.

Nous reproduirons le moyen médical que nous avons indiqué pour se faire maigrir et que nous pratiquerons ici de manière à favoriser l'embonpoint; la seule différence est qu'au lieu d'établir ce bain par fumigation, on le dispose pour être pris à la vapeur humide, afin de dilater tous les tissus or-

ganiques du corps, et par la vertu des aromates attirer les fluides à la peau, y donner de la tonicite, dégager l'intérieur du corps, et par ce moyen augmenter l'appétit, activer la digestion, afin qu'on n'ait plus qu'à se nourrir en proportion de l'*embonpoint* que l'on veut se donner.

POUR FAIRE PASSER LE HOQUET.

Avant de donner le moyen de faire passer le hoquet, étudions la cause qui le produit. Il est reconnu généralement que le *hoquet* est déterminé par une rétraction du diaphragme, large muscle qui forme une espèce de plancher entre la poitrine et l'abdomen; mais la cause de ce spasme qui se produit sur le diaphragme n'est pas encore précisée, vu que cet effet convulsif a lieu aussi bien en état de maladie qu'étant en pleine santé, seulement on a remarqué que le hoquet venait le plus communément après avoir bu avec trop de rapidité et en trop grande quantité ou mangé de même sans boire, ce qui probablement arrive par l'espèce de secousse que les nerfs du diaphragme éprouvent. Cette secousse réagit sur les poumons; par cet effet, ceux-ci se trouvant pressés au moment où ils viennent d'aspirer l'air, la partie de cet air qui se trouve au-dessous de la pression ne pouvant sortir qu'avec difficulté, au moment de l'expiration, le *hoquet* s'établit, et nous entendons ce bruit que l'on peut comparer à celui du glouglou d'une bouteille quand nous voulons faire sortir le liquide qu'elle contient avec plus de rapidité que le goulot ne le permet.

Le moyen d'arrêter le *hoquet* est très simple pour celui qui en connaît la cause secondaire et qui s'est que quelque peu exercé à la *gymnastique confortable*, car on voit qu'il ne faut que suivre le même principe que nous avons donné pour calmer les maux de nerfs, c'est-à-dire prolonger l'agitation convulsive par un mouvement d'élasticité imprime au diaphragme au moment où le spasme se produit, ce qui est on ne peut plus facile à exécuter : La main se porte en dehors de l'estomac, vers la région du cœur, les doigts au-dessous des côtes étant là a la hauteur du diaphragme, ils appuient par elasticité en glissant et remontant au-dessous de ces mêmes côtes, de même qu'on le ferait pour se soulager de la pression d'une ceinture en fourrant les doigts au-dessous. Si cette ceinture gênait à la taille, ce mouvement des doigts, en balançant celui du diaphragme, adoucirait son irritation, et le *hoquet* cesserait aussitôt, pourvu, toutefois, qu'on n'ait pas attendu que l'organe soit trop irrité par la répétition des mouvements convulsifs du hoquet.

A part le dernier hoquet, celui de la mort, pouvant, comme il a été dit, faire passer le *hoquet ordinaire* par un simple mouvement, ne négligeons pas de l'arrêter aux premières secousses, car une fois la continuité établie, on n'est plus maître de le comprimer, l'estomac et les viscères s'ébranlent, ce qui souvent provoque l'indigestion et quelquefois occasionne des maladies sérieuses.

Nous avons ici la preuve que les secousses prolongées calment les irritations nerveuses, car depuis environ dix-huit mois que nous nous exerçons à la *gymnastique confortable*, nous n'avons pas eu la

moindre atteinte de hoquet quoique y étant précedemment sujet de temps à autre.

Ce mouvement de la main pour faire passer le hoquet étant fait au moment de l'aspiration, peut en outre calmer le *mal de cœur*, et doit en conséquence servir de variation au *gymna-cardia* (pag. 428).

CHAPITRE XXI.

—

Marches et mouvements hygiéniques pour les personnes de constitution délicate, et pour celles qui ont les pieds sensibles.

—

MARCHE BASCULINETTE.

La *basculinette* s'établit par le *basculinet* (p. 406), seulement le genou fléchit avec plus de douceur, la marche a plus de lenteur, et le corps, en plein *laisser-aller* (pag. 31), n'a qu'à se tenir droit dans sa partie supérieure pour conserver son centre de gravité, puis se reposer, pour ainsi dire, sur le *basculinet* et sur l'élan continu de la marche ; le corps se soulève à la suite de chaque élan du *jeté rétrograde* (p. 18), pour éviter cette réaction qui se produit sur les jambes et reflue sur le corps quand celui-ci pèse sur les jambes au moment de l'élan.

Lorsque le corps s'est soulevé pour prolonger l'élan du *jeté rétrograde* et pour faire relever le pied par rebondissement, la hanche, par sa seule rétraction musculaire, se remonte vers le dehors, la jambe

en suivant ce mouvement, se trouve soulevée et retombe à l'abandon pour recommencer son pas. Ces indications pourront servir de complément aux *marches pour ne pas se crotter* (pag. 199).

Lorsque le pied rencontre soit une élévation, soit un abaissement de terrain, le haut du corps doit se porter en avant, puis le milieu plier, le genou après, de sorte que le corps dans son entier s'abaisse en proportion de l'ébranlement de son aplomb; ces mouvements doivent se faire avec douceur, le genou se relève dans les mêmes proportions, le corps de même et par balancement. Cette manière de conduire sa marche sur un terrain inégal peut aussi être employée sur un terrain plat; en agissant ainsi de distance en distance, et alternativement avec une autre marche, on s'épargnera de la fatigue. Ces indications pourront servir de complément au chapitre des *marches sur les terrains accidentés* (pages 174 et suivantes).

Les *personnes délicates de constitution* trouveront encore du soulagement en donnant un peu d'élan au *laisser-aller* pendant une trentaine de pas d'un côté du corps seulement, puis faire de même de l'autre côté, et ainsi de suite. Cette marche a quelque rapport avec la *serpentine* (pag. 127), mais celle-là donnant plus de facilité pour alonger le zigzag de la direction, on peut mieux en dissimuler l'excentricité.

Le mouvement des bras doit s'observer avec beaucoup d'attention par les personnes faibles, car le moindre mouvement forcé des bras ébranle la poitrine, leur poids même la fatigue dans le cours de

la marche ; aussi devra-t-on, dans ce cas, suivre les indications du chapitre sur les *maux de nerfs* (p. 417), et de plus se soulager de ce poids des bras en fourrant les pouces dans le haut de l'habillement, si toutefois il s'y trouve quelques places qui le permettent, autrement il faudra tenir cet habillement vers le collet et le tirer en avant, ce qui soulagera en quelque sorte le corps dans sa marche, et donnera une autre utilité, celle de faire appuyer l'habillement sur le haut du dos et le dessous de la tête, et par ce moyen garantira ces parties des *sueurs rentrées* dans le cas où l'on serait en transpiration, de plus le haut de la poitrine, par cette position des bras, sera garanti du même danger. Ce moyen devra être ajouté au chapitre *pour se garantir du danger des sueurs rentrées* (pap. 388).

COURSE POUR LES PERSONNES FAIBLES DE CONSTITUTION.

La *course pour les personnes faibles de constitution* doit s'établir sur les principes de l'article précédent ; seulement l'élan de la course se prolonge, le pas se fait avec lenteur, le haut du corps se tient droit et comme il a été dit s'abandonne à chaque pas sur le genou qui fléchit. On pourra varier la tenue des bras en élevant les mains par la *pression musculaire* (pag. 27), à la hauteur des épaules et en les poussant dessus afin de soutenir la poitrine lorsqu'elle s'avance.

Le *jeté rétrograde* (pag. 18), imprimant au corps

un mouvement de bascule continué par impulsion du milieu du corps, fait qu'il s'avance par balancement, coule pour ainsi dire sur le genou qui fléchit, se soulève et finit par s'avancer par le *jeu d'essor* (p. 38). Ces divers mouvements doivent se suivre, de manière à ne produire à l'œil qu'un seul *mouvement continu* (p. 58). Cette *concordance des mouvements* (pag. 23) bien établie dans le cours de la marche ou de la course, épargnera beaucoup de fatigue. Pour donner à la course plus de rapidité, on devra forcer l'impulsion qui fait balancer et avancer le milieu du corps.

MARCHE POUR LES PERSONNES QUI ONT LES PIEDS SENSIBLES.

Le *basculinet*, exécuté comme nous l'avons indiqué ci-dessus, est très propice *aux pieds sensibles*, car remarquons que le genou en fléchissant fait rouler pour ainsi dire le pied du talon à la pointe, et qu'en se posant ainsi le poids du corps n'a pas le temps de peser sur la même place; on aura seulement à porter son attention, en posant le pied presque à plat, de faire en sorte que le talon arrive en dernier afin d'éviter la petite secousse que l'avant-pied éprouve lorsqu'il vient frapper à terre en second. En faisant ainsi son pas, on s'épargnera aussi cette pose dure du talon quand il frappe en premier; on doit de plus prendre attention à ce que le pied ne conserve aucune roideur, autrement il y aurait toujours quelque chose de dur dans sa pose. La jambe en plein abandon ne doit être soulevée et ne doit avancer, comme il a été dit, que par

l'effet de la hanche qui remonte et du poids de cette jambe qui balance; puis la continuité de l'élan de la marche étant soutenue régulièrement, fait que le corps pèse moins sur le pied et complète le moyen de diminuer de beaucoup la souffrance que l'on éprouve quand l'on marche ayant les *pieds sensibles*.

Pour ménager la sensibilité du bout des pieds, on devra porter son attention à ce que le milieu du corps, par un effet de *laisser-aller* (pag. 31), pèse sur le *jeté rétrograde* (pag. 18), pour se relever et se porter en avant par le *basculinet*. Cette explication devra être ajoutée à l'article *pour ne pas être exposé à avoir le bout de sa chaussure couvert de boue* (pag. 202).

Cette manière de conduire sa marche pouvant s'entretenir lentement et soutenir l'équilibre avec facilité, servira de variété à la *marche calme ou de promenade* (pag. 125).

Les personnes qui n'auront que le dehors des pieds sensibles, trouveront un moyen facile de se soulager en suivant les indications du chapitre de la *marche sur l'arête des trottoirs* (pag. 174).

MARCHE SUR LES TALONS.

La *marche sur les talons* s'établit de cette maniere : La pointe du pied seulement est soutenue à une certaine élévation, la jambe est en plein abandon, l'attention se porte principalement au genou pour le faire élever et abaisser par un mouvement arrondi comme pour tourner une meule;

ce mouvement, joint à une impression générale du *basculinet* (pag. 406), fait que le corps s'avance avec facilité, et que la pose du talon s'exécute avec douceur. Puis les bras, pour venir en aide à ces divers mouvements, se dirigent ainsi : en faisant la *quadrette* (pag. 26), ils tournent de même que le genou en donnant leur impulsion dans la direction de la marche, et autant que possible de sorte que les bras s'élèvent au moment où le talon frappe à terre afin que ce choc du talon soit adouci par cette impulsion qui pour ainsi dire le soulève.

La *marche sur les talons* est d'un grand secours pour *les pieds sensibles*, et pourra servir de complément aux *marches sur les sables*, *sur les terres labourées et sur les neiges* (pag. 182).

MARCHE POUR LES PERSONNES QUI ONT LES JAMBES FAIBLES.

Le moyen de marcher sans peine lorsqu'on a les *jambes faibles* est plus simple que bien des personnes pourraient le penser; l'homme surtout, par son costume qui lui vient en aide, peut pratiquer ce moyen presque naturellement. Voici le fait. Étant vêtu d'un pantalon un peu ajusté aux cuisses et retenu au bas par des sous-pied, les mains dans les poches de ce pantalon, puis dans cette position, lorsque la jambe se lève pour faire son pas elle est soulevée par le bout de la main, qui est dans la poche, et épargne à la jambe moitié de fatigue. Par ce petit moyen, le convalescent privé d'exercice pour cause de faiblesse de jambes, retrouvera la faculté

de la marche, cet exercice si nécessaire pour fortifier la santé.

Il sera très facile aux dames qui se trouvent dans le cas ci-dessus d'user de ce même moyen en portant un caleçon arrêté à la jarretière, en y pratiquant une fente de chaque côté et une poche à la robe, ou enfin on pourrait avoir recours à un petit appareil en lisière et en forme de jarretière ayant assez de jeu pour rouler autour du jarret; on adapterait à cette espèce de jarretière un lien qui monterait à la hauteur des doigts. Il y aurait au bout de ce lien une poignée en forme d'arc qui serait tenue par le côté représentant la corde, et qui pourrait, au moment du repos, s'accrocher à quelque chose en forme d'agrafe. Cet appareil pourrait être disposé à hauteur convenable pour que le haut de la main puisse se reposer sur la hanche, afin qu'il n'y ait que les bouts des doigts qui aient à monter et descendre pour faire lever et avancer la jambe par balancement.

Nous signalons ce moyen à nos inventeurs pour les engager à nous perfectionner un appareil dans ce but; ils seraient au moins certains de faire une invention utile, car faciliter la marche c'est travailler dans l'intérêt général de l'humanité.

Nous terminerons ce chapitre par une marche composée de mouvements les plus doux, c'est-à-dire de balancements; cette marche pourra servir de variété aux deux précédentes. Nous la destinons spécialement aux personnes qui veulent se calmer de quelques irritations. Les mouvements balancés qui caractérisent cette marche semblent autoriser à la dénomination suivante :

LA BALANCINE.

La *balancine* s'établit de cette manière : La jambe gauche fléchit légèrement, ainsi que le milieu du corps ; celui-ci se porte à l'abandon sur la hanche qui se pousse en dehors, puis la jambe droite fait le *jeté talonnier* (pag. 18) avec lenteur, mais assez étendu pour que le pied soit porté en avant par un mouvement circulaire et par balancement. Cette jambe, dans le cours du trajet, doit s'étendre et le pied se poser naturellement à la distance de son pas sur le dehors de l'avant-pied, et rouler pour ainsi dire de ce point à l'orteil et au talon par une espèce de balancement. Dans cette position, le haut du corps qui s'était penché dans la direction de la marche se reporte en arrière par balancement afin de suivre son centre de gravité ; les mains font la *poussette* (p. 27), et tandis que la jambe droite à son tour s'avance, les deux bras en balançant à l'abandon portent naturellement la main droite en arrière sur le côté droit, et la gauche sur le devant du côte gauche, ensuite le genou qui est en avant fléchit, la main de devant qui se trouve à la hauteur de la cuisse appuie sur celle-ci du bout de la main à la paume par balancements pour rebondir, et par cette espèce d'élan aider le corps à se porter dans la direction de la marche ; le corps, après cette impulsion balancée, s'abandonne pour ainsi dire par un mouvement de laisser-aller sur le genou qui s'avance en fléchissant, puis le pied qui est en arrière reprend son tour en même temps que par les mêmes mouvements que la première fois, le corps se re-

lève pour reprendre tous deux leur première position ; le bras qui était en avant se porte en arrière, l'autre en avant, chaque côté du corps n'a plus qu'à faire de même à son tour, et le corps dans son entier doit entretenir le *mouvement continu* pour conserver l'équilibre nécessaire à une marche lente, ce qui complète la *balancine*.

On pourra varier le mouvement des bras en les faisant à chaque pas aller à l'abandon en arrière et revenir de même pour se croiser en sautoir vers l'estomac, ou encore leur faire exécuter la *voltigette* (pag. 31).

Lorsqu'on pourra faire la *balancine* en plein abandon de corps et d'esprit, on profitera mieux de ce calme qu'elle doit procurer ; aussi ne devrait-on pratiquer cette marche que dans des endroits où l'on se trouve isolé, afin de ne pas s'exposer en pratiquant une marche excentrique à l'agitation que cause la crainte de choquer des regards étrangers. Cependant si l'on se trouvait sous le coup de ces regards importuns, on pourrait poursuivre son pas en pleine sécurité et le régler de sorte que la vue la plus scrupuleuse n'en éprouve aucune surprise ; on arriverait à ce but en laissant aller les bras à leur mouvement naturel et en prononçant moins celui des jambes. Heureusement que, d'ordinaire, c'est le soir où l'on a le plus besoin de se disposer au repos, et que dans l'obscurité on se trouve plus libre pour exécuter ces sortes d'exercices calmants qui disposent au sommeil, dont on ne peut pleinement profiter des bienfaits si l'on se couche en état d'agitation.

CHAPITRE XXII.

—

Le repta-gymna, ou rampement gymnastique.

—

LE REPTA-GYMNA.

Le *repta-gymna* est un exercice des plus hygiéniques et des plus salutaires pour les personnes qui ont quelques parties du corps percluses par cause de fatigue ou de paralysie ; nous commencerons par une espèce de reptation ou rampement à exécuter dans le lit et qui sera d'un grand secours aux personnes malades ou faibles de poitrine qui ne peuvent remonter sur l'oreiller qu'avec peine et en éprouvant de dangereuses fatigues. Elles pourront avec la plus grande douceur, sans le secours de personne, s'élever sur cet oreiller par l'exercice suivant :

LA REPTANTE.

La *reptante*, ou mouvement de reptation, s'exécute étant sur le dos, les coudes au corps, le bout des doigts sur le haut des cuisses. Dans cette position, les épaules, en tournant d'avant en arrière, se remon-

tent, puis une hanche en fait autant en se poussant en dehors ; pour aider ce dernier mouvement, le pied du côté opposé, après s'être remonté, appuie; les coudes, les épaules appuient aussi ; les deux parties qui appuient du côté qui s'avance agissent avec moins de force; les doigts, en outre, sans changer de position, appuient pour venir en aide au côté qui appuie le plus, la tête dans le même moment roule à droite si le corps s'avance à gauche, et le corps dans son entier s'est avancé ou remonté de quelques centimètres sans qu'à peine on ait senti l'impression du mouvement de sa marche, si bien qu'après avoir fait agir quelquefois de même chaque côté du corps à son tour, la tête peut arriver contre le dossier du lit sans qu'on se doute du chemin qu'on a fait. Pour descendre, on n'aura qu'à faire les mouvements à l'opposé de l'indication que nous venons de donner.

En faisant la *reptante* par très petits mouvements, très peu distants l'un de l'autre et de sorte qu'ils soient liés l'un par l'autre par un petit balancement imperceptible, afin que cette petite quantité de petits mouvements successifs n'en fasse qu'un général, prolongé, *continu,* cette continuité de petits mouvements exécutés avec douceur, malgré toute la facilité avec laquelle elle fait transporter le corps, a une puissance plus grande encore pour épargner la fatigue. Cette manière de faire marcher son corps lorsqu'il est couché peut faire qu'une constitution faible, en se mettant ainsi en mouvement, éprouve moins de fatigue qu'étant complétement en repos; et cela se comprend, car si le corps ne bouge pas, son propre poids, venant peser

sur lui-même, fatigue les parties sur lesquelles il pose, tandis que tels mouvements, si petits qu'ils soient, plus ils sont *continus*, plus ils entraînent le poids du corps, et moins par conséquent ce poids le fatigue. Ajoutons à cela que ces mouvements faits avec douceur et continuité, en aidant le jeu des nerfs et des organes, facilitent et fortifient leurs fonctions, et font que le corps se nourrit, se développe et prend naturellement plus de force.

Une circonstance non prévue nous a mis à même d'apprécier toute la puissance du *mouvement continu* (pag. 58), après avoir pris l'habitude de faire nos exercices destinés *pour le moment du réveil* (p. 363). Dans une pièce, ayant une cloison formant rayons, dans lesquels sont placés des cartons, ces cartons, à notre grand étonnement, se trouvaient tous les matins ressortis de plus en plus de leurs cases. Persuadé, après avoir interrogé les gens de notre maison, que personne n'y avait touché, nous fûmes quelques instants à nous demander s'il n'y avait point dans ce cas quelque effet magique; mais nous fûmes dissuadé après un jour de suspension de nos exercices, et nous vîmes que cet effet n'était que celui de la puissance du *mouvement continu*. Cette circonstance nous fit apprécier avec plus d'attention que tels petits mouvements faits avec continuité avaient plus de pouvoir que les grands mouvements repris après la portée de leur élan; car dans cette pièce où étaient placés lesdits cartons, vingt fois les meubles ont été remués sans nous être aperçu que ces cartons aient bougé, ce qui nous explique pourquoi ce mouvement de la *frétillette* (pag. 51), qui paraît si simple en apparence, peut produire

de puissants effets sur la circulation des fluides lorsque ce mouvement de la *frétillette* est fait avec douceur, légèreté, rapidité et continuité.

LA REPTANTE CADENCÉE.

Pour exécuter cette espèce de *reptante*, le corps tient la même position que dans la *reptante* ci-dessus, à l'exception des doigts qui se posent sur chaque côté du haut de la poitrine. Les pieds remontent, les épaules, la tête, par un double mouvement cadencé, en font autant, ensuite les coudes, les épaules et la tête appuient, le milieu du corps se soulève et s'avance à son tour par l'effet d'un double mouvement cadencé des hanches qui remontent aussi, puis le haut du corps recommence de même que la première fois, et ainsi de suite. On adoucira cette marche en dirigeant l'impulsion des hanches légèrement en dehors, tantôt à droite, tantôt à gauche, et celle des épaules de même mais à l'opposé, c'est-à-dire que si l'impulsion a porté les hanches légèrement à droite, les épaules viennent ensuite se porter vers la gauche.

LA RAMPANTE.

La *rampante* s'établit sur le même principe que la *reptante*, les mouvements en diffèrent peu, seulement ils sont plus prononcés, les mains font l'*accrochette* (pag. 25), et le corps pour s'avancer roule de droite à gauche par balancement d'une épaule à l'autre, si bien que chaque fois qu'une épaule remonte, le corps à son tour la dépasse en glissant dessus et sur

le haut du bras, ainsi que sur le coude qui reste appuyé au corps; la tête, en se portant de ce côté, suit ce mouvement et se relève par balancement, autant pour alléger son poids, que pour faire porter la vue sur la direction de la marche. Quant aux mouvements des pieds et des hanches, on se conformera aux principes de la marche précédente.

LA RAMPANTE SUR LE COTÉ.

Pour exécuter la *rampante sur le côté*, le corps est couché dans toute sa longueur, il se pose sur le haut du bras jusqu'au coude qui presse contre le côté, la paume de la main au creux de l'estomac, l'autre bras porte le coude en dehors, la main étendue sur le carreau à la hauteur du menton, les jambes sont alongées naturellement, le genou de dessus appuyé vers le jarret de la jambe qui est dessous. Dans cette position, la main qui est étendue presse à terre, l'autre en fait autant sur l'estomac, pour aider toutes deux le haut du corps à se porter par balancement du côté de son appui, ce qui facilite les genoux à remonter de la distance que le corps doit s'avancer; aussitôt que les genoux sont posés, la main qui est étendue appuie à terre et s'élève par rebondissement pour s'avancer de même que les genoux, puis la tête se porte par élan balancé du côté qui appuie, pour se reporter en dehors du bras qui est étendu; l'autre main pour continuer cet élan quitte l'estomac, et presse contre terre afin d'aider le corps à se reporter par balancement de ce côté; cette même main, pour s'élever et s'avancer à son tour, finit de presser par rebondisse-

ment, en donnant une petite impulsion qui la fait échapper avec l'avant-bras, qui se porte comme il a été dit de la distance que le corps doit s'avancer, en se posant de manière à faire rebondir le milieu du corps, afin que celui-ci s'avance par élan balancé pour terminer légèrement le pas de la *rampante sur le côté;* le corps se retrouve dans la première position. Pour continuer cette marche rampante, on n'a qu'à répéter les mêmes mouvements.

LA CUL-DE-JATTINE.

Nous avons pu avoir un aperçu de la *cul-de-jattine* en voyant de temps à autre des individus privés de leurs jambes, marcher dans les rues, le cul dans une jatte, tenant à chaque main un appui en forme de fer à repasser.

La *cul-de-jattine* est très simple à établir. On s'asseoit par terre, les jambes se croisent, les genoux se rapprochent du corps et les mains se portent en arrière, en tournant les doigts vers le corps; dans cette position pour s'avancer en arrière, le haut du corps donne de ce côté une impulsion balancée en la dirigeant un peu en dehors, la hanche du même côté se pousse dans la même direction, la tête aussi accompagne cette impulsion, tandis que l'œil veille sur les obstacles qui peuvent se rencontrer sur le chemin. Si la concordance de ces impulsions est bien observée, le corps s'avance en arrière comme sur des roulettes, et si l'on se posait sur ce petit appareil et qu'il y eût des roulettes, on pourrait avec des jambes percluses aller très facilement avec une certaine vitesse, sans que

les jambes éprouvassent aucune fatigue, car elles n'ont rien à faire, sinon une petite rétraction musculaire de la cuisse qui les entraîne à chaque pas pour les rapprocher du corps.

Inutile de dire que les mouvements dont nous venons de donner le détail doivent se pratiquer de chaque côté du corps à tour de rôle, et que l'on peut, en faisant des mouvements contraires, marcher en avant, mais seulement on marchera ainsi avec un peu moins de facilité.

Ces différentes manières d'exécuter le rampement ont plus d'importance qu'on pourrait le penser au premier abord, car si nous en étudions les mouvements et les diverses applications qu'on peut en faire, nous y reconnaissons de grandes utilités ; d'abord ces sortes de marches, qui donnent au corps un aplomb plus assuré, peuvent être nécessaires à tout le monde, pour agrément ou utilité dans le cas où l'on aurait à franchir des montagnes escarpées présentant quelques dangers.

Nous avons pu apprécier, pages 355 et suivantes, combien ces espèces d'exercices exécutés dans le lit pouvaient avoir d'influence pour fortifier la santé et développer les forces physiques ; nous avons pu juger, page 385, de quelle utilité ils pouvaient être pour la jeunesse tant disposée à faire un amusement de tout exercice qui a rapport à la gymnastique. On concevra avec quelle facilité ce moyen pourra détourner au profit de leur force physique et morale ce malheureux penchant de nature trop sensuelle qui les porte à détruire leur santé. De plus, en exerçant le corps lorsqu'il est couché, sa croissance

se développe plus facilement, vu qu'il n'a pas, comme étant debout, son poids qui refoule ses articulations, ce qui est la cause qu'après nous être fatigués en marchant, si nous nous couchons, nous sommes plus grands de quelques millimètres du soir au matin.

La *rampante* ou la *reptante* permettant d'entrer dans le lit sans le déborder, sauvera de quelques rhumes les enfants délicats qui sont exposés comme tous les autres enfants, dans le cours de leur sommeil, à faire tomber la couverture en gesticulant, ce qui n'aurait pas lieu si, joint au moyen de cette petite gymnastique, l'on fixait la couverture par des attaches quelconques.

Les vieillards, en usant de ces sortes d'exercices, trouveraient un grand avantage pour dilater leurs articulations et retrouveraient une partie de cette chaleur dont il sont privés par le temps et le défaut de mouvements.

La *rampante* pourra aussi être d'un grand secours au voyageur délicat forcé de poursuivre sa marche quoique étant fatigué. Dans ce cas, s'il se trouve isolé sur sa route et qu'il rencontre un gazon ou toute autre place propre à faire la *rampante*, par ce genre d'exercice, tout en gagnant du terrain et en dilatant ses articulations refoulées par le poids de son corps, il se sentira reposé des fatigues de la marche, il se sentira fortifié, et si après quelques instants ce voyageur se remet debout, il se trouvera soulagé et marchera sans éprouver ces sensations de faiblesse que la fatigue fait naître et qui sont un avertissement de destruction vitale.

En rampant pour fortifier notre santé, nous marchons vers un but plus positif que celui que tentaient les Druides, car l'histoire nous rapporte à l'occasion du rampement, que pour recueillir des plantes auxquelles ils attribuaient des propriétés surnaturelles, ils se croyaient obligés de ramper pour les arracher et non les couper afin d'en obtenir d'heureux résultats.

POUR SE GUÉRIR DE LA PARALYSIE.

La *paralysie* provenant de ce qu'une ou plusieurs parties du système nerveux est affectée et de la diminution de force du courant sanguin, on conçoit le pouvoir de la reptation et autres exercices rampants qui étant exécutés avec douceur donnent de l'essor aux nerfs sans les fatiguer. Ces exercices fournissent les mouvements nécessaires pour combattre cette maladie et en même temps la chaleur et la force qui sont les premières conditions pour rétablir la circulation complète du sang; ajoutons à ce moyen la *respiration balancée* (pag. 278) et la *respiration progressive* (pag. 279), pour vivifier le sang, et de plus les indications données au chapitre *sur l'importance de la manière de se gratter* (pag. 408), et l'on aura le moyen le plus naturel, le plus certain de se *guérir de la paralysie*, surtout si l'on fait usage d'une nourriture vivifiante, et que l'on exécute ces espèces d'exercices en plein soleil sur une herbe sèche, ou au moins dans un intérieur bien aéré, sur un tapis posé sur une certaine épaisseur de paille ou de foin pour obtenir plus d'élasticité.

Nous ajouterons aux deux manières de respirer ci-dessus celle qui suit :

RESPIRATION REBONDIE.

La *respiration rebondie*, quoique ayant beaucoup plus de puissance que les précécentes pour vivifier le corps, présente néanmoins très peu de différence dans l'exécution : Il suffit, en aspirant l'air par le nez, lorsqu'on est arrivé à la fin de cette aspiration, de la prolonger par la reprise d'un second temps qui produise un effet d'élasticité dans la poitrine et faire de même pour rendre l'haleine en la retenant sur les lèvres. Dans le cours de l'aspiration, toute la poitrine doit être en plein *laisser-aller* (pag. 31), ainsi que le haut des bras qui, en plein abandon, doivent faire un double tour d'épaule par un mouvement cadencé qui s'accorde avec les deux temps de l'aspiration, et de même aussi en retombant pour les deux temps de l'expiration. On sentira, en pratiquant la *respiration rebondie*, qu'en vivifiant le corps, elle dilate et fortifie la poitrine et qu'en outre elle lui épargne beaucoup de fatigue, vu que cette espèce d'élasticité que nous établissons à la fin de chaque temps de la respiration, amortit ces petites secousses qui se produisent lorsqu'on passe d'un temps à l'autre de la respiration, petites secousses insensibles à la vérité pour une constitution ordinaire, mais qui peuvent être ressenties facilement par une poitrine délicate.

On doit gouverner le mouvement pour combattre la paralysie comme on le fait des substances corro-

sives dans le traitement homœopathique, c'est-à-dire que ces grands élans qui brisent le corps, lorsqu'il n'est pas dans son état général de souplesse, doivent être divisés en très petits mouvements proportionnés à l'étendue de la partie qui peut agir et suivre le principe donné au chapitre *pour faire passer les douleurs* (pag. 393), c'est-à-dire par le moyen de la *frétillette* (p. 51), lorsque la main permet de l'exécuter afin d'imprimer plus de mouvement au courant veineux à mesure qu'on s'éloigne de la partie qui n'est pas paralysée, ce qui doit avoir lieu, autant que possible, quand la partie active se met en mouvement. Si cette partie n'a pas assez de force d'action pour transporter le corps, elle ne doit pas moins être en mouvement continu, car cette continuité est ce qui contribue le plus à étendre les fluides vivifiants dans toute l'étendue du corps; aussi le paralytique devra-t-il activer le plus possible cette partie, qui peut agir par telle petite agitation que ce soit jusque dans l'intérieur du corps et même dans la pensée quand la partie extérieure se trouve complétement paralysée. Cette persévérance doit avoir lieu jusqu'à ce que le sommeil s'empare des sens, afin que cette action soit encore sujette à se reproduire dans le cours des songes.

Le paralytique devra prendre attention, avant de s'endormir, de prendre sa position sur la partie la plus active, afin que le poids du corps ne vienne pas ajouter un nouvel obstacle en pressant sur les parties où les circulations sont déjà ralenties.

Si la paralysie attaque la tête, on devra user de toute la puissance des mains pour y pratiquer la *frétillette*, et de même pour les yeux et les oreilles

quand ces parties seront affectées de cette maladie, sans oublier de faire suivre ce mouvement magnétique de la *frétillette*, du *mani-pompe* (pag. 42), qui ont tant de pouvoir pour vivifier ces deux sens.

CHAPITRE XXIII.

—

MARCHES ET MOUVEMENTS ORTHOPÉDIQUES.

—

Pour ne pas se déformer les pieds en marchant, et pour les remettre dans leur état primitif lorsqu'ils ont été déformés par la chaussure.

—

POUR NE PAS SE DÉFORMER LES PIEDS EN MARCHANT.

Les précautions à prendre pour ne pas se *déformer les pieds en marchant* sont les mêmes que pour *éviter les cors aux pieds* (pag. 83), c'est-à-dire que par nos différentes marches, ayant le moyen de poser le pied d'aplomb, sans aucun effort, il ne sera plus exposé à dévier de forme par l'effet de ce poids du corps quand il vient peser sur le côté du pied qui

penche le plus ; en outre, par le moyen du *jeté rétrograde* (pag. 18), ce poids du corps ne viendra plus à chaque pas, comme par la marche ordinaire, se porter sur le bout du pied et en pousser les doigts sur le devant de la chaussure, ce qui les refoule et les déforme, surtout quand le poids du corps se porte davantage d'un côté que de l'autre. Ainsi l'on voit combien est simple le moyen de *ne pas se déformer les pieds*, en même temps de s'épargner beaucoup de douleurs et de fatigues, et nous pouvons, dans ce cas, juger combien nous sommes injustes quand nous accusons la nature, tandis que c'est nous-mêmes qui sommes cause des désagréments et des souffrances que nous éprouvons.

POUR REMETTRE LES PIEDS DANS LEUR ÉTAT PRIMITIF LORSQU'ILS ONT ÉTÉ DÉFORMÉS PAR LA CHAUSSURE.

Nous venons d'indiquer la cause par laquelle les pieds se déforment; donc connaissant les mouvements qui ont produit le mal, on conçoit que pour réparer ce mal on doive faire des mouvements opposés aux premiers. En ayant soin premièrement de pratiquer les marches que nous venons d'indiquer, avec le temps, les pieds reprendront naturellement petit à petit leur forme primitive; car la nature, qui nous régénère sans cesse en proportion de l'activité de notre croissance et qui nous régénère même encore, mais de moins en moins, à mesure que nous décroissons; la nature, disons-nous, tend toujours,

suivant cette proportion, à nous rendre la forme qu'elle nous a donnée; aussi, lorsque nous employons moins de temps à la détériorer qu'elle n'en met à nous régénérer, il n'est pas étonnant que notre conformation perde de sa forme primitive.

Pour retrouver cette conformation que nous avons perdue en contrariant la nature, nous aurons, par les moyens suivants, à lui venir en aide proportionnellement à l'opposition que nous lui avons faite.

On choisit pour commencer son traitement orthopédique le moment où les pieds ont été échauffés et attendris par la marche, puis l'on prend sa position de sorte que le pied sur lequel on veut agir se trouve à portée des mains, en plaçant ce pied sur le dessus du genou; par exemple, de manière à ce qu'étant assis ou couché, il se trouve à hauteur convenable. Dans cette position, les mains s'empoignent, les pouces s'enfourchent, puis les doigts de pied sont pressés et tirés en *frétillant* (p. 51) entre la paume des mains; les coudes, en outre, doivent établir un mouvement balancé qui fasse tirer les doigts de pied avec plus de force au moment où ils sont pressés, et de plus ils doivent rouler légèrement sur leur articulation par l'effet du balancement des mains qui se portent de droite à gauche avec beaucoup de douceur; on continue de même jusqu'à ce que la paume des mains ait glissé jusqu'au bout du pied, ensuite on reprend sa première position par une espèce de balancement, pour promener ce travail des mains de droite à gauche du pied, en prenant attention d'en tirer les doigts dans la proportion qu'ils ont été refoulés, et en ayant soin que

la paume des mains appuie davantage sur les parties ressorties par le refoulement.

Il arrive à un grand nombre de personnes, qu'à force d'avoir le pied refoulé par la chaussure, la courture de l'orteil ressort tellement, qu'il se forme sur le dedans du pied une grosseur qui presse sur la chaussure et fait quelquefois beaucoup souffrir dans le cours de la marche. Avec le temps on pourra, par le moyen ci-dessus, étendre l'orteil et par conséquent réduire cette grosseur. Mais lorsqu'à force d'avoir été frottée par la chaussure, il se produit sur cette grosseur de l'inflammation, ce qui est toujours douloureux et dangereux, on aura à ajouter ce mouvement : Une main tiendra l'orteil pour l'étendre, tandis que l'autre main prendra cette grosseur entre le pouce et les premiers doigts, en ayant soin que la main, en faisant un mouvement balancé, ne porte pas dessus, et qu'il n'y ait que les doigts, en faisant le *frétillette*, qui touchent autour de cette grosseur, afin d'attirer le sang au-delà, et par ce moyen l'éloigner du point central et par conséquent d'en dissiper l'inflammation tout en faisant son traitement *orthopédique*.

On peut varier cette manipulation en tenant le pied d'une main seulement, comme il a été dit, tandis que l'autre main fera la *frétillette rebondissante* en agissant avec plus de force sur les parties saillantes que l'on veut faire rentrer. Pouvant de cette manière tirer les doigts et les presser en même temps sur tous les sens, il sera facile, avec de la patience, de rendre les doigts et même l'avant-pied plus affilés que dans leur forme naturelle, sans pour cela s'exposer, ainsi que les femmes chinoises,

à ne plus pouvoir marcher après avoir refoulé leurs pieds par la pression inactive d'une chaussure trop étroite.

Heureusement que chez nous le goût du petit pied ne s'étend pas au-delà du point de coquetterie, et que la raison ne nous a pas abandonnés comme le peuple chinois jusqu'à considérer la petitesse du pied comme un titre de noblesse.

Cette manipulation orthopédique doit se poursuivre jusqu'à ce que le pied soit fatigué, ensuite le mettre dans une pantoufle où il soit à l'aise, et prendre attention, si l'on marche aussitôt après, de poser le pied à plat, avec douceur et par *jeté rétrograde*, afin que la nature à son tour puisse, sans obstacle, faire son travail réparateur.

Si après avoir ainsi attendri ses pieds l'on se couche, on doit entrer dans le lit par le mouvement de la *passe-passe* (pag. 357), afin de ne pas exposer les pieds à se pousser contre les draps, vu qu'après avoir été attendris par cette manipulation, l'état dans lequel ils se trouvent les rend sujets à se refouler à la moindre pression.

La position que nous tenons dans le lit quand nous sommes couchés sur le dos est très favorable pour activer le résultat de ce petit *traitement orthopédique*, par le moyen que le talon, en se posant sur le doigt qui a besoin d'être étendu, appuie dessus, tandis que le talon de dessous en se remontant et s'agitant de droite à gauche, par balancement, tire ce doigt qui, par cette position se trouvant pris comme dans une pince, peut être étendu avec facilité dans la direction qu'on désire lui faire

prendre, puis après avoir fait balancer ainsi le pied de dessous en plein *laisser-aller* (pag. 31) plusieurs fois et fixé la direction du doigt, le talon reste dessus le plus longtemps possible pour ne plus marquer faiblement qu'un battement d'accord avec le pouls afin de donner le temps aux sucs nourriciers de pénétrer dans les vides que la tension articulaire a pu former, et pour donner aussi le temps à la liqueur synoviale qui remplit et facilite ces articulations, d'y pénétrer en plus grande abondance et soutenir les os qui s'étaient rapprochés les uns des autres par l'effet du refoulement.

Il est à remarquer que cette liqueur précieuse qu'on nomme synovie, et que la nature a eu l'admirable précaution de mettre entre les articulations pour que les os puissent rouler les uns contre les autres sans être sujets à s'user par le frottement, par conséquent, si nous refoulons les os sur leurs articulations la synovie s'échappe à travers les tissus de sa membrane et fait par cette raison que les os se rapprochent. Voilà ce qui nous explique pourquoi les doigts ou même les membres et le corps perdent de leur longueur ; c'est ce qui nous explique aussi pourquoi les doigts craquent lorsqu'on les tire, car si les os ont été refoulés sur leur articulation au point de se coller les uns contre les autres, en étendant cette articulation, les os se décollent et produisent ce craquement dont bien des personnes ne peuvent se rendre compte.

Le principe ci-dessus pour effiler les doigts des pieds pouvant s'appliquer aux doigts des mains, devra servir de complément au chapitre *sur les soins à donner aux mains* (pag. 267).

Ceux qui sont sujets à transpirer des pieds et qui voudront, en les manipulant, en éviter le contact avec les mains, pourront s'en garantir en plaçant entre ces deux parties du papier collé, ce qui donnera le moyen de raffermir les chairs attendries par la sueur et la manipulation, et l'on suivra en cela le principe des médecins qui prescrivent des applications d'amidon sur les chairs qui recouvrent les articulations quand elles ont été meurtries.

Ce traitement pour *remettre les pieds dans leur forme primitive* sera long sans doute; mais pour peu qu'on y mette de persévérance, ce temps sera toujours plus court que le temps qu'il aura fallu pour que les pieds se déforment.

Dernière observation touchant le refoulement, le redressement des doigts. Quand la partie à rentrer est atteinte de cors, de durillons ou seulement recouverte d'une peau ayant perdu de son élasticité, on devra d'abord, pour faciliter le refoulement, attendrir la partie par le moyen indiqué page 254, *pour faire passer les cors aux pieds*, c'est-à-dire que la main en pivotant sur son pouce fait aller et venir les quatre doigts sur la partie que l'on veut attendrir, à peu près de même que pour faire résonner les cordes d'un instrument, en ayant soin que le tranchant des ongles agisse avec plus de force sur les endroits qui présentent le plus de résistance.

CHAPITRE XXIV.

—

Pour redresser les parties du corps lorsqu'elles ont dévié de leur forme naturelle, pour faire passer les douleurs et la déviation du corps produites par la faiblesse de constitution, pour améliorer la structure des bossus et rendre la taille plus élevée.

—

POUR REDRESSER LES PARTIES DU CORPS LORSQU'ELLES ONT DEVIÉ DE LEUR FORME NATURELLE.

Nous avons donné, dans le cours de la *marche de tenue* (pages 138 et suivantes) les moyens de redresser la courbure de la taille, ainsi que la tenue de la tête, et de plus ceux pour faire rentrer le dos lorsqu'il a trop de rondeur, et par les mêmes moyens faire étendre et ressortir la poitrine lorsqu'elle ne

présente pas assez d'extension. Entre toutes les autres applications que l'on pourra faire de ces différents moyens, nous ajouterons ici quelques indications pour parer à la petite difformité qui atteint la plupart des hommes, c'est-à-dire lorsqu'une épaule est plus basse que l'autre.

L'*épaulet* (p. 29), dont nous avons fait mention à la *marche de tenue*, est le mouvement le plus propice pour faire remonter l'épaule; mais la faire remonter ne serait rien si nous ne trouvions le moyen de parvenir à ce qu'elle se soutienne naturellement dans cette dernière position; nous aurons en conséquence à agir de cette manière :

Dans le cours de la marche, on devra prendre l'habitude de faire l'*épaulet* du côté seulement où l'épaule a besoin d'être remontée, en ayant soin de diriger l'impulsion de ce mouvement dans le sens de la position que l'épaule doit avoir, et en outre prendre attention en respirant que l'aspiration ait lieu au moment où l'*épaulet* doit étendre la poitrine et remonter l'épaule; l'accord de ces deux mouvements, de l'*aspiration* et de l'*épaulet*, est très facile à exécuter, d'autant plus qu'il est presque naturel, car si le bras balance avec rapidité, c'est que la marche est précipitée, et dans cet état la respiration prend plus d'activité.

Cette extension de la poitrine, par l'effet de la respiration, se trouvant continuée du côté de l'épaule par le jeu de l'*épaulet*, est une double force pour soulever cette épaule qui est affaissée; aussi ne doit-on pas s'étonner qu'avec de la persévérance on parvienne à faire développer les parties musculaires de

cette épaule, et qu'elle finisse par prendre une position plus élevée, surtout par l'effet d'agitation qui ouvre les pores des organes, et qui fait que l'air s'infiltre à travers les tissus et va vivifier cette partie affaisée.

POUR FAIRE PASSER LES DOULEURS ET LA DÉVIATION DU CORPS PRODUITES PAR FAIBLESSE DE CONSTITUTION.

Les *douleurs produites par faiblesse de constitution*, comme les autres douleurs qui se forment naturellement, sont une congestion d'humeur quelconque qui presse sur des nerfs plus ou moins délicats; aussi dans ces différents cas de mêmes maladies, devons-nous pratiquer les exercices qui rétablissent les différentes circulations des fluides du corps et les attirent vers sa superficie, seulement nous aurons à faire des mouvements proportionnés à la faiblesse du corps; les exercices du genre de la *roulante* sont très propices en cette occasion. Nous ajouterons à ce genre d'exercices la variété suivante :

LA ROULINETTE.

Cette espèce de *roulante* s'établit sur le principe de celle dont nous avons donné le détail page 367, avec cette différence que le corps en balançant agit de cette manière : On se couche sur le dos, le corps est dans un *laisser-aller* (pag. 31) général, les bras,

les épaules et même le haut du corps font un léger mouvement circulaire comme pour tourner avec abandon une petite meule, les jambes et les hanches en font autant. Ces mouvements se répètent trois fois de suite, puis le corps, toujours en plein abandon, établit un petit mouvement balancé de bas en haut, pour accompagner les mouvements ci-dessus, et aussi pour faire tourner le corps avec facilité d'accord avec la hanche et l'épaule qui s'échappent à tour de rôle à chaque coup de balancement, et en outre le corps joint à son balancement de bas en haut celui de droite à gauche pour laisser échapper la hanche gauche quand le corps se porte à droite, et reculer l'épaule de ce côté lorsqu'il se porte à gauche. Ces derniers mouvements, de même que les premiers, doivent se répéter trois fois de suite, enfin ces deux sortes de mouvements répétés trois fois doivent s'exécuter alternativement jusqu'à ce que l'on soit arrivé sur le côté pour revenir à la première position par les mêmes mouvements faits à l'opposé ; on peut même faire tourner le corps au complet, en prenant attention à ce que les mouvements soient adoucis, balancés, continus et le plus divisés possible.

Cette espèce d'exercice, qui doit produire sur le corps l'effet qu'il éprouverait s'il était soutenu par les flots d'une onde doucement agitée, ces mouvements font ressentir de douces sensations, le courant des différents fluides s'étend dans toute la périphérie du corps, et l'on sent la douleur se dissiper en proportion de la douceur et de la continuité avec laquelle on exécute la *roulinette*.

On conçoit que la *roulinette* étant faite avec beau-

coup de douceur et par de très petits mouvements, ne donnant en conséquence aucune fatigue, et de plus comme tous les autres exercices qui étendent la force vitale jusqu'à la superficie du corps, fortifient tous ses organes ; on conçoit, disons-nous, que cette manière de faire rouler le corps doit aussi, en le fortifiant, aider la nature à redresser sa structure lorsqu'elle a dévié par faiblesse de constitution.

Pour exécuter la *roulinette* surtout quand l'on est faible de constitution, il est essentiel, si l'on veut se fortifier, de suivre les principes que nous avons donnés pour les exercices à pratiquer au moment du réveil page 363, touchant la respiration, c'est-à-dire aspirer l'air en proportion de sa pureté par le moyen de la *respiration balancée* (pag. 278) ou *progressive* (pag. 279), et accorder les temps de ces respirations avec ceux de la *roulinette*.

Cette manière de prendre de l'exercice étant couché est très favorable aux personnes dont la constitution frêle fait qu'étant debout le corps s'affaisse rien que par son propre poids, et rend la colonne dorsale sujette à se courber, surtout lorsque le sujet est dans sa croissance. Mais si dans cet état il reste couché et dans l'inaction, on aura beau lui donner une nourriture fortifiante, si la digestion n'est pas aidée par le mouvement, cette nourriture conservera son suc nourricier au centre digestif, et le corps n'en éprouvera que de l'échauffement; de plus, pour peu que le sujet reste dans une fausse position, si sa constitution est délicate, sa taille bientôt se déforme, tandis qu'en faisant rouler son corps au contraire ainsi que nous l'avons indiqué, ce corps prend

de la force et se redresse ; car avec le temps, on obtient d'un corps, surtout lorsqu'il est en croissance, à peu près le même effet qui se produit instantanément sur une pâte que l'on roule : on la voit prendre telle ou telle forme, suivant la pression qu'on lui imprime; aussi doit-on, dans le cas ci-dessus, prendre attention à la manière de faire le lit d'une personne *de constitution délicate*, et ne pas faire une élévation trop tranchée de l'oreiller au matelas, car le creux qu'on laisse souvent exister entre ces deux objets semble fait exprès pour faire plier la colonne dorsale. D'ailleurs, il est toujours contraire au développement de la hauteur de la taille d'avoir un oreiller trop élevé; car moins le corps est dans la position horizontale, plus il a de poids sur lui-même, et plus il est sujet à se refouler sur sa longueur.

En suivant les principes de l'exercice de l'*essuyette flottante* (pag. 391), nous n'aurons pas à nous abstenir de coucher la tête basse dans la crainte d'être incommodés par le sang, car nous pourrons étendre sa circulation là où il nous plaira, et nous serons encore plus certains de l'éloigner de la tête si nous suivons les indications du chapitre *sur la chaleur des pieds* (pag. 245).

Comme il a été dit, ces espèces d'exercices pour se fortifier auront toujours plus de puissance si l'on peut les exécuter sous l'influence du soleil, surtout quand ses rayons sont modérés, et que l'on peut choisir un lieu où l'air est épuré par l'émanation de fleurs champêtres clairement semées à la place où l'on doit pratiquer ces exercices sanitaires.

POUR MODIFIER LA STRUCTURE DES BOSSUS ET DONNER PLUS D'ÉLÉVATION A LA TAILLE.

Pour modifier la structure des bossus, il faut bien se garder de presser le corps dans des appareils, car de cette manière on gêne la nature dans son travail, la circulation des fluides nourriciers est restreinte, le corps se trouvant nourri inégalement, perd petit à petit sa force ; il peut à la vérité prendre une forme régulière, mais sa constitution devient toujours plus faible. Si nous sommes obligés d'avoir recours aux appareils, établissons-les de sorte que le corps ne soit en aucune manière privé de ses mouvements naturels. Nous en proposerons, en conséquence, de très simples dans lesquels le corps sera tenu de manière à pouvoir faire assez librement ces exercices, à prendre de l'extension pour fortifier et modifier sa forme et même donner plus d'extension à la taille.

Ces appareils seraient composés ainsi : Une élastique en forme d'œuf serait tenue par un de ses bouts ou une petite chaîne attachée au pied du lit, et l'autre bout tiendrait à deux liens attachés aux pieds au-dessous des chevilles ; chaque bout de l'élastique à l'endroit où il joindrait avec les liens, roulerait sur pivot afin que le corps puisse se tourner et se retourner librement. On établirait le même appareil au dossier du lit, l'élastique se trouverait au-dessus de la tête, et les liens de cette dernière seraient doubles pour chaque côté du corps et passeraient sous chaque aisselle en forme de brassière. Les

appareils ainsi disposés, il appartiendrait à nos mécaniciens d'adapter des petites poulies aux liens, afin que l'on puisse raccourcir ces liens proportionnellement à l'extension qu'on voudrait donner à son corps.

On conçoit que le corps soutenu par ses deux extrémités avec les appareils dont nous venons de donner le détail, pouvant avec facilité rouler de droite à gauche, et étant libre dans son jeu de mouvement pour s'alonger et se raccourcir, et ce jeu facilité par celui du ressort des élastiques ; on conçoit, disons-nous, que le corps dans cette position se trouve à même d'aider la nature dans son travail qui tend sans cesse à développer et à régulariser notre organisation corporelle, tandis qu'un corps faible lorsqu'il est debout, n'ayant pas assez de force vitale pour se soutenir, ne pouvant donner au corps l'exercice nécessaire à son développement, s'affaissant rien que par son poids, fait plier la colonne vertébrale ou d'autres parties du corps, sa structure dévie, et il perd de sa forme régulière.

Le moyen ci-dessus pourra très bien être employé pour redresser ou étendre seulement telle ou telle partie du corps ; par exemple, si l'on ne voulait redresser que la colonne dorsale, les liens du bas, au lieu d'être attachés aux pieds, le seraient au-dessus des hanches par le moyen d'une ceinture à laquelle ils seraient fixés, ce qui donnerait en outre la faculté de pouvoir en tournant cette ceinture reporter les liens l'un par devant, l'autre par derrière ou à toute autre place autour du corps, suivant qu'on en sentirait le besoin. D'autre part, s'il était utile de redresser le cou, on n'aurait qu'à ajouter aux espèces de brassiè-

res ci-dessus des petites lisières qui prendraient sous la tête jusqu'au pivot de l'élastique, en ayant soin que ces lisières pour redresser spécialement la tête soient un peu plus tendues que les autres liens; ensuite il serait facile de redresser un seul côté du corps en supprimant un côté des liens.

Maintenant pour appliquer ce moyen aux jambes seulement, il faudrait fixer les liens du haut autour de chaque cuisse, et pour alonger ou redresser une jambe seulement, on supprimerait comme pour le corps un côté des liens.

Nous avons encore un point essentiel à observer, c'est d'aider la nature là où elle en a le plus besoin, c'est-à-dire par le moyen de la *frétillette* (p. 51) activer les parties du corps qui demandent le plus de développement; puis en suivant les indications *sur l'importance de la manière de gratter les démangeaisons* (pag. 408), on aura le moyen de ralentir le courant du sang artériel qui est le plus actif et aussi le plus pur, afin de lui laisser le temps de faire mieux profiter le corps, et par ce même moyen activer la circulation du sang veineux dont le cours ralenti ne peut que détériorer les chairs. On devra se tenir le plus possible sur la partie opposée à celle qui est trop ressortie, afin que le propre poids de cette dernière aide pour quelque peu à la faire rentrer.

Pour compléter ce traitement orthopédique et confortable, on devra avoir recours aux docteurs pour le choix des aliments ou médicaments propres à corroborer le corps dans son entier ou en particulier, les organes qui auront besoin d'être soutenus

afin de rétablir l'harmonie corporelle, ainsi que pour les substances onctueuses à employer dans le cas où quelques parties du corps manquent de souplesse pour exécuter leurs mouvements, ou pour faciliter l'extension des membres ou du corps dans son entier.

Nous terminerons ce chapitre par la proposition de quelques essais propres à régulariser le nez dont la forme est quelquefois si bizarre.

POUR ALONGER ET RACCOURCIR LE NEZ.

Le moyen d'*alonger le nez* est plus praticable qu'on ne pourrait le penser : Il suffit d'un petit appareil élastique, pinçant le dessus du nez dans toute sa longueur, et de sorte que la respiration reste libre. Cette élastique serait refoulée dans toute sa longueur afin de soutenir l'extension du nez; le haut de ce petit appareil aurait son appui de chaque côté du nez, sous le bord de l'arcade sourcilière. Maintenant pour soutenir davantage cette extension du nez, et aussi pour établir un petit mouvement qui active le développement de l'organe, l'élastique se prolongerait jusqu'au-dessous du menton, où elle serait retenue par une petite patte recourbée, puis on donnerait le complément d'action à ce petit *traitement orthopédique* en remuant la bouche de même que pour la mastication ; ensuite, s'il s'agissait de raccourcir le nez, on aurait à suivre le principe ci-dessus à l'opposé. Le bas de l'élastique serait retenu sur le bord des narines, et le haut sur le dessus de la tête par le moyen d'un ressort qui presserait à l'extrémité de l'élastique vers le haut du

nez ; ce ressort serait disposé de sorte qu'il étende l'élastique en la faisant presser contre le nez, puis l'on établirait le mouvement pour activer le refoulement du nez en faisant monter et descendre les arcades sourcilières.

Pour arriver plus facilement à son résultat, on aurait soin, avant d'appliquer l'appareil, de choisir le moment où l'organe a le plus d'élasticité naturelle et de faciliter cette disposition par le mouvement de la *frétillette* (pag. 51).

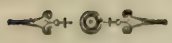
En ajoutant de chaque côté de ce petit appareil une espèce de lame en caoutchouc, on pourrait avec le temps faire refouler ces parties du visage qui souvent forment chacune un pli oblique du dehors de la bouche au bas du nez par l'effet de la peau des joues qui devient trop lâche.

A défaut d'appareil, ce petit traitement orthopédique pourra s'exécuter avec les mains, en s'y prenant de cette manière : La paume des deux mains se posera de chaque côté du nez, les pouces à la hauteur du front. Dans cette position, les mains, par un mouvement tremblotant presque concentré, descendront de la paume au bout des pouces en pressant le nez dans toute sa longueur ; cette pression se fera proportionnellement à la force d'extension à imprimer à l'organe et aussi en proportion de cet état de souplesse que la chaleur naturelle lui donne ensuite pour obtenir le refoulement du nez ; les mains, au lieu de descendre, monteraient.

Ce n'est pas en un jour, sans doute, que nous pouvons obtenir de la modification dans notre structure ; mais ce traitement confortable nous donnera

plus de patience que le traitement orthopédique habituel; celui-ci, en gênant la nature, l'affaiblit, et, par les impressions désagréables qu'il fait éprouver, a bientôt découragé celui qui est réduit à en faire usage. Le nôtre au contraire, nous laissant la liberté de faire des mouvements agréables et fortifiants, fait que nous y prenons goût de plus en plus, et qu'il devient un jeu intéressant, lorsque nous pensons qu'il doit régulariser notre structure, tout en fortifiant notre santé et notre constitution.

La manipulation du visage présentera moins d'avantages du côté de la liberté de mouvements, ainsi que par le temps qui doit s'écouler avant d'avoir obtenu un bon résultat; mais en compensation, par la douceur de leurs mouvements, ces petits exercices sont très favorables pour le cas où nous voulons nous provoquer au sommeil, car ce travail magnétique ne peut que nous plaire, en réfléchissant que régulariser les traits de notre visage, c'est travailler à notre beauté, et nous disposer à faire des songes agréables. Ce traitement fera addition aux *moyens pour éviter les dangers de l'insomnie* (p. 385).



CHAPITRE XXV.

—

Pour redresser par la marche la démarche des boiteux, pour faire passer la folie par les propres mouvements du fou lui-même, et pour rendre l'esprit et le jugement plus sains.

—

POUR REDRESSER PAR LA MARCHE LA DÉMARCHE DES BOITEUX.

Les personnes qui boitent par la seule cause de différence de longueur des jambes pourront naturellement *redresser leur démarche* en marchant comme il a été dit sur le *chemin des boiteux* (p. 195), qui consiste à suivre la longueur des côtes; là les boiteux marchent droit et les autres boitent, aussi verrait-on la plupart des chemins transformés en côtes si le plus grand nombre d'entre nous boitait; mais puisque heureusement il n'en est pas ainsi, tâchons d'ar-

river à ce que chacun ait les jambes d'égale longueur.

Nous avons dit dans l'article précédent qu'il était possible de donner de l'extension à une jambe trop courte tout en la fortifiant, et que ce résultat pouvait s'obtenir par la *gymnastique confortable*, aidée d'un simple appareil ; mais comme ce résultat n'est pas le fait d'un jour, que nous ne pouvons qu'aider et non pas accélérer selon nos désirs la marche de la nature, nous proposerons, en attendant, quelques mouvements propres à diriger son pas de manière à *redresser sa démarche* sans s'occasionner de fatigue.

Pour raccourcir la jambe qui porte trop sur le sol, afin de rendre sa démarche régulière, on doit gouverner sa marche par les mouvements qui suivent : Les deux jambes exécutent le *basculinet* (p. 406); la jambe la plus longue, en le prononçant davantage, tend à *l'élasticité oblique* (p. 22), dirigée de la manière suivante : Le *tour de hanche* qui fait jeter la jambe en dehors se prononce suivant que celle-ci a besoin de perdre de sa longueur, le genou se lève dans les mêmes proportions, le talon se porte en dehors en suivant aussi ces mêmes proportions, la jambe retombe à l'abandon sur le dedans du pied, celui-ci se pose comme en roulant du talon à l'orteil, il appuie en tirant en arrière, le corps se porte en avant, le mouvement de bascule s'établit, le genou fléchit progressivement à mesure qu'il s'avance. La dernière impulsion, qui fait appuyer ce pied, aide le corps à se soulever par élasticité, l'autre pied quitte à peine la terre pour se porter par une espèce d'abandon jusqu'à ce qu'il soit arrivé à la fin de son pas, là il se pose sur l'avant-pied. Le pas de cette jambe se termine par une simple impression de *basculinet*, excepté le *jeté*

rétrograde (pag. 18), auquel il faut donner de l'élan afin de remplacer la force que la jambe perd en se tenant sur l'avant-pied pour obtenir plus de longueur. Pour donner de l'essor à la marche, les deux jambes devront établir un léger *vacillement musculaire* (pag. 24), ensuite, pour être certain de mieux régulariser sa démarche, on porte son attention à ce que l'impulsion balancée du milieu du corps soit bien donnée dans la direction de la marche, de plus, pour aider le haut du corps à se tenir droit, il s'abandonne autant que possible sur sa perpendiculaire, et les bras font *l'épaulet* (pag. 29).

En outre de ces moyens naturels propres à *redresser la démarche*, on pourra adoucir la pose du pied et faciliter son roulement en faisant une petite différence dans la chaussure qui consisterait à remplir la cambrure de la semelle, du côté où le pied pose, d'une épaisseur de cuir ou, de préférence, de caoutchouc.

L'exécution de cette manière de marcher, par un pas différent approprié à la longueur de chaque jambe, est si facile, qu'après quelques jours d'attention les dames qui se trouvent dans ce cas pouvant, par la longueur de leur robe, dissimuler la différence de mouvement des jambes, feront croire, quand il leur plaira, qu'elles ont suivi un traitement orthopédique.

Une fois la marche bien établie, le centre de gravité entretenu de sorte que le haut du corps en plein *laisser-aller* (pag. 31) soit transporté rien que par l'élan de la marche, on s'attache à ce que les jambes et le corps, dans leurs premiers élans, soient

indépendants l'un de l'autre afin que le corps ne se fatigue pas, et, de leur côté, les jambes éviteront de même la fatigue si, par l'effet de leur *laisser-aller*, leur mouvement balancé se rapproche, comme il a été dit, de celui de balancier de pendule.

Les personnes qui, joint à l'inégalité de longueur de jambes, les ont aussi d'inégales forces, n'auront, en suivant les principes ci-dessus, qu'à prendre attention de faire le pas de départ de la jambe qui a le plus de force. On nous permettra de rappeler ici que la jambe qui fait le premier pas peut aussi être celle qui fait le dernier, ce qui lui donne la plus grande chance de fatigue; en outre, pour aider l'élan de la marche, si l'on marque la cadence du pas en disant : *une, deux*, on devra, de même que nous venons de le dire, commencer à compter par la jambe qui peut davantage supporter la fatigue; par ce moyen, la force des deux jambes s'égalera et la démarche s'affermira.

Il est des personnes qui boitent parce que l'articulation d'un des genoux fonctionne difficilement. Nous avons, pour ce cas, le *jeté de tenue* (pag. 17), suivi du *jeté rétrograde* et du *vacillement musculaire*, qui ne nécessitant pas de ployer le genou, permettront de conserver une démarche régulière en faisant toutefois exécuter à chaque jambe les mêmes mouvements ; mais si, en outre de l'articulation du genou, la hanche ne pouvait remonter, au lieu du *jeté de tenue*, il faudrait prendre le *jeté circulaire* (p. 15), et le faire suivre ainsi que nous venons de le dire : la jambe, en décrivant son arc de cercle, balance à l'abandon, et le milieu du corps, aussi par son mouvement balancé, se porte toujours dans la direction de la marche. Quand même il n'y aurait

qu'une jambe dont les articulations seraient gênées, chaque jambe devra avoir la même part de mouvement afin d'entretenir, tant qu'il y a possibilité, l'harmonie du pas avec celle de la démarche.

Nous en resterons là sur la palliation à apporter au clochement de la démarche. Quant aux mille autres causes qui peuvent faire boiter, nous engageons les personnes qui en sont atteintes à choisir, entre les mille nuances de nos marches confortables, celles qui doivent le mieux contribuer au *redressement de leur démarche*.

POUR GUÉRIR LA FOLIE PAR LES PROPRES MOUVEMENTS DU FOU LUI-MÊME.

Avant de proposer le moyen *pour guérir la folie par les propres mouvements du fou lui-même*, jetons un aperçu sur les principaux effets physiologiques qui déterminent la désorganisation de l'esprit. D'après la pensée de quelques savants, l'organe de l'intelligence est composé d'une infinité d'imperceptibles fibrilles nerveuses ; chacune de ces fibrilles étant impressionnée particulièrement, nous fait éprouver une sensation spéciale. Ces impressions peuvent avoir plus ou moins de force et plusieurs de ces fibrilles impressionnées ensemble ; de là les différentes idées qui se succèdent ou naissent en même temps et qui s'harmonisent plus ou moins ; de même que les sons qui se produisent lorsqu'on frappe de telle ou telle manière sur les cordes d'un instrument, l'ensemble de ces sons peut être rendu plus ou moins harmonieux.

Maintenant voyons la cause qui désorganise le système intellectuel. Ainsi qu'il a été dit *pour se préserver des maux de tête et les faire passer* (page 330), cette cause provient du sang qui se porte en trop grande abondance au cerveau, presse avec trop de force sur les fibrilles sensitives, y porte de l'irritation, et si cette pression agit plus fortement d'un côté que de l'autre, ces effets sensitifs qui produisent la pensée, perdent de leur harmonie ; ou encore cette cause de désorganisation peut être déterminée par quelques secousses morales qui impressionnent inégalement ce centre des sensations et font qu'une partie de ces fibrilles seulement se relâche, se déplace les impressions qui donnent les pensées et le souvenir se mêlent, les idées deviennent incohérentes, extravagantes, et lorsque ces effets désorganisateurs se produisent ensemble en plus grand nombre avec force ou continuité, la folie se déclare.

Nous pouvons, par le sens du toucher, nous rendre compte de l'effet que produit le déplacement de ces filets sensitifs par la plus simple des expériences. Deux doigts de la même main se croisent, le majeur passe par dessus l'index, ensuite, après avoir fermé les yeux, les bouts de ces deux doigts s'étant transposés l'un à la place de l'autre, appuient sur quelque chose pour sentir quel est le premier ou quel est le second, afin de les reconnaître par ce seul moyen; à moins qu'en ouvrant les yeux pour les regarder, ou qu'on y apporte une certaine attention, on reste au premier abord dans le doute, si c'est bien le majeur ou l'index qui appuie à droite ou à gauche.

Les affections morales ou physiques qui déterminent la folie peuvent être anéanties par la *gym-*

nastique confortable, car cette gymnastique n'étant composée que de mouvements simples, naturels et agréables à exécuter ; par la diversité de ces exercices, pouvant à tous moments en faire des applications, aussi bien au moral qu'au physique, à moins de blessures graves, il sera facile d'arrêter le mal dans sa naissance. En suivant ce principe, il ne doit plus y avoir pour le corps humain de désorganisation possible ; autrement il faudrait que l'esprit de conservation nous eût abandonné.

Malheureusement pour notre société, malgré tous ce que nous pourrons faire pour améliorer l'organisation humaine, il restera toujours quelques hommes qui seront portés à être le bourreau d'eux-mêmes ; aussi devons-nous chercher le moyen de *guérir la folie et fortifier en même temps le système intellectuel*. D'ailleurs ce moyen sera toujours de première utilité pour les organisations délicates dont le moral s'affecte lorsqu'il est subitement impressionné. Il est beaucoup d'exemples de cette faiblesse de cerveau qui détermine sa désorganisation : l'effet d'impressions subites qu'occasionne la joie, aussi bien que la tristesse, ce que nous avons été nous-même dans la position de pouvoir apprécier de près, par un honnête ouvrier à qui le travail suffisait, cependant, pour se donner le nécessaire. On lui annonça tout à coup qu'un héritage de *quinze cents francs* en capital lui était échu ; cette nouvelle le transporta de joie, au point que voulant en faire part au plus tôt à ses amis, l'esprit tout bouleversé, il sortit par la fenêtre. On n'eût pas le temps de l'arrêter ; il tomba sur le pavé, et ne survécut que peu d'instants à ses cruelles blessures.

Pour guérir la folie par les propres mouvements du fou lui-même, nous aurions à établir un jeu de ressort, espèce d'appareil dans lequel le patient aurait les bras tenu de même que dans une camisole. Le corps serait soutenu par la ceinture et le dessous des aisselles, la tête maintenue par une forte élastique montée aux deux extrémités sur pivot, et attachée à une certaine hauteur; au pivot inférieur viendraient se réunir les liens. Le haut du corps, dans cette position, aurait assez de jeu pour qu'il puisse se balancer sur tous les sens, et en cas qu'il ne se jette trop loin du centre, il y aurait à une certaine distance un cercle garni d'élastiques pour le repousser; les pieds seraient réunis par un cercle qui les entourerait au-dessus des chevilles; ce cercle serait garni à l'intérieur de roulettes placées horizontalement, de sorte que le bas des jambes puisse pirouetter facilement dans l'intérieur de ce cercle, puis l'on garnirait de brosses le bas de l'appareil, de sorte que les pieds posent dessus les crins de ces brosses.

Par le moyen de cet appareil, il n'y aurait besoin de personne pour traiter le malade; ses mouvements naturels agitant les ressorts suffiraient, car lorsque l'irritation le mettrait en mouvement, il se trouverait soulagé proportionnellement à la force de son irritation par l'effet du pirouettement et du balancement qui s'établirait avec la plus grande facilité par le jeu des pivots et des élastiques qui imprimeraient principalement à la partie supérieure du corps le *balancement horizontal* (pag. 21), dont nous connaissons le pouvoir pour calmer l'agitation du sang, et de plus, la continuité, la douceur de ce mouve-

ment, en prolongeant, en adoucissant cette agitation, donneraient le calme, fortifieraient les nerfs dont la faiblesse et l'irritation sont les principales causes qui portent le trouble dans le cerveau. Ajoutons à ce moyen puissant pour guérir la folie, que les pieds, se trouvant resserrés dans le bas de l'appareil, formant le pivot des balancements du corps, lui imprimeraient progressivement la plus grande part d'effet calmant vers la tête; plus le picotement des pieds, par l'effet de leur piétinement sur le crin des brosses, ferait que le cours du sang prendrait une continuité descendante fortifiée par le mouvement de progression, ce qui complèterait cette espèce de traitement mécanique qui doit dégager la tête, soulager les nerfs, et probablement guérir bien des cas de folie et autres maladies du cerveau.

Nous prions nos professeurs de gymnastique médicale de prendre en considération cette espèce de traitement *pour guérir la folie* par la puissance du balancement établi de manière à régler la circulation du sang, ainsi que le jeu des nerfs, et de faire monter des appareils d'après le principe ci-dessus. Cette inovation serait autant dans l'intérêt de leur science que dans celle de l'humanité.

Si l'efficacité de ce traitement venait à être reconnue, nous ne doutons pas que la Faculté de Médecine ne mette tout intérêt particulier de côté pour l'intérêt général, et que si elle reconnaissait quelque chose d'utile dans la *gymnastique confortable*, elle l'accepterait quoique ne venant pas du centre des sciences médicales, et qu'elle ne se fasse un vrai plaisir de gratifier la société de ses lumières pour les diverses applications de ces mouvements

qui calment la tête avec ceux qui, en même temps, irritent les pieds.

Les douches que l'on fait supporter au cerveau aliéné, la glace appliquée sur la tête de celui qui a la fièvre cérébrale, en donnant des secousses à cette partie si délicate de l'intelligence, émoussent le système sensitif et le désorganisent; aussi arrive-t-il trop souvent qu'après la maladie combattue, l'intelligence se trouve anéantie et le sujet devient une charge pour la société, tandis qu'en aidant la nature, en suivant ses besoins par le moyen de la *concordance de mouvements* (p. 23), balancés, cadencés et bien appropriés à l'état du malade, cette intelligence agitée, fatiguée, se calme, s'endort, pour ainsi dire, pour se réveiller bientôt avec plus de force, plus d'harmonie, et le malade après la guérison retrouve cette qualité sensitive dont la vivacité et la régularité rétablies lui rendent la juste conscience de sa valeur.

L'homme en veillant à sa conservation doit s'attacher à entretenir tout ce qui peut lui faire sentir agréablement l'existence; plus il sent, plus il vit, plus il est la créature intelligente, en un mot plus il est homme, mais à condition que le sens intellectuel dominera les autres sens.

L'homme par son intelligence peut se créer un bonheur pour ainsi dire continu, s'il sait bien entretenir le *fil sensitif* (p. 53), dont nous donnerons quelques applications à la fin de cet ouvrage.

POUR RENDRE L'ESPRIT ET LE JUGEMENT PLUS SAINS.

Nous aurons naturellement l'esprit et le jugement plus sains en suivant les principes donnés jusqu'alors, c'est-à-dire si nous faisons à propos les marches ou exercices, ou même les simples mouvements qui règlent la circulation du sang et fortifient les nerfs, surtout ceux qui amortissent les secousses produites par de subites impressions, car ces sortes d'impressions fatiguent toujours plus ou moins le cerveau, enfin si nous avons fait étendre les fluides vivifiants dans toute la périphérie du corps, nous ne serons plus exposés à ce que toute la force vitale, en se portant sur un seul point, y cause de la destruction, ou au moins quelque trouble, ce qui est toujours un obstacle à la régularité du jugement; de plus, si nous avons, par nos différentes manières de respirer, fait étendre, fortifier, assainir les poumons, le corps sera plus sain, et l'on sait que plus le corps est sain, plus l'esprit est sain et plus aussi le jugement est sain.

Voyons maintenant la différence de l'esprit et du jugement; cette différence est bien tranchée, car on peut avoir de l'esprit sans jugement ou du jugement sans esprit. L'esprit est hardi, extravagant, mais quelquefois intelligent, créateur et progressif, il se forme des idées, il imagine. Le jugement est toujours prudent, il observe, examine, compare et juge; un fou peut avoir encore un certain degré

d'esprit, mais pour avoir du jugement, il faut être sage, et nous avons en quelque sorte raison lorsque les uns et les autres nous nous traitons de fous, car chaque homme a son degré de folie; nous en voyons la preuve dans l'errement de quelques grands esprits. Ce sont ceux-là qui par moment s'écartent le plus de la raison, vu que la force d'esprit entraîne quelquefois leurs idées vers un seul point, et souvent ces idées leur font défaut pour les choses les plus simples; une partie du cerveau ne fonctionnant plus, il n'y a donc plus harmonie de pensées. Dans ce cas, ce n'est plus le jugement qui agit, c'est une force d'esprit.

Quoique le cerveau soit aliéné, il n'en rejaillit pas moins de temps à autre quelques traits d'esprit et même certain calcul de cet esprit instinctif de conservation que l'on pourrait prendre pour du jugement; c'est ce que nous avons été à même d'apprécier, ayant été témoin d'une scène curieuse, qui probablement serait devenue tragique si elle eût été exécutée par tout autre que par un fou : Ce fou étant chez lui, en train de briser ses meubles avec fracas, s'apercevant que la garde venait pour le prendre, ferma sa porte à l'instant et en poussa le verrou, puis il descendit aussitôt par sa fenêtre, du second étage, à l'aide de très petits rebords que formait le mur de la maison et de chapeaux postiches qui servaient d'enseignes à un chapelier. Au grand étonnement de la foule effrayée, il arriva le corps sain et sauf sur le pavé de la rue; mais cette étonnante lucidité n'alla pas au-delà; il prouva, en se laissant arrêter, que cette étincelle de jugement qu'il avait fait paraître, n'était que l'effet d'une

partie du cerveau restée saine, et qui avait été pour un instant excitée par un accès de la maladie.

Ainsi, pour avoir le jugement sain, il faut que toutes les parties du cerveau fonctionnent régulièrement; c'est pourquoi nous devons porter la plus grande part d'attention à régulariser les mouvements de la tête, car nous savons que le corps n'en est que l'instrument, et que nous n'avons conscience des impressions qu'il reçoit qu'après la transmission de ces mêmes impressions au cerveau. Nous en avons la preuve par certains invalides qui, après avoir perdu une jambe atteinte de douleurs rhumatismales, ressentent encore les mêmes douleurs et dont ces fâcheuses impressions leur servaient de baromètre pour les prévenir des variations de température ; après avoir perdu cette jambe, disons-nous, on n'entend pas moins ces invalides annoncer *que le temps va changer*, *vu qu'ils ressentent des douleurs dans leur jambe*. Cette jambe qu'ils n'ont plus !

Nous voyons, par ce rapport, que, pour régulariser le système sensitif du cerveau, il ne faut pas négliger le corps.

Donc si nous voulons nous entretenir *un jugement sain*, nous devons, par le moyen de la *gymnastique confortable*, parer aux impressions qui peuvent affecter partiellement le corps.

Si le corps participe à la régularité d'action du cerveau, le cerveau n'en est pas moins le centre gouvernemental du corps dans son entier; donc l'ébranlement de celui-ci a le plus de conséquence, aussi

devons-nous principalement appliquer nos moyens confortables à la tête.

Nous avons donné un aperçu au chapitre : *Pour se préserver des maux de tête et les faire passer* (p. 330), de l'importance que pouvait avoir sur les idées la tenue de la tête, ainsi que les indications sur le même sujet (pag. 335), c'est-à-dire que le moyen de parer à bien des perturbations de cerveau est de tenir la tête droite, et le moyen le plus simple de lui conserver son centre de gravité est de prendre attention à ce qu'elle ne conserve aucune roideur et qu'elle ne pèse d'aucun côté.

Le degré de ce centre de gravité de la tête paraît être une loi de la nature comme échelle de proportion de l'intelligence, car nos plus célèbres physiologistes ont observé que plus la colonne vertébrale, ce pivot de la tête, se trouve placée au centre de celle-ci, plus l'homme est pourvu d'intelligence.

Nous terminerons ce chapitre en signalant les principaux moyens de la gymnastique confortables propres à régulariser l'organe du jugement. Ces moyens sont de faciliter la circulation régulière des divers fluides qui alimentent principalement les sens et surtout de cette circulation du fluide le plus subtil ; celui qui fournit la chaleur, le sang enfin ; de sorte que cette chaleur se répartisse parallèlement de chaque côté de la tête. Il sera bon, à part les mouvements à faire pour se coucher, de prendre sa position alternativement, un jour sur le côté gauche, celui d'après sur le côté droit ; cette précaution est nécessaire pour égaler le point d'affaissement du cœur avec celui du foie, aussi bien que pour les

deux parties parallèles du cerveau. Dans ce cas, la mémoire infidèle pourra adopter le côté du cœur pour les jours pairs, et celui du foie pour les impairs. Ensuite, à la moindre douleur ou gêne que l'on ressentira dans la poitrine, on devra aspirer l'air plusieurs fois par rebondissement et par progression en faisant balancer le corps avec douceur de droite à gauche, et aussi, lorsque ces mêmes effets se feront ressentir dans la tête, ou même au moindre étourdissement, elle balancera aussi de droite à gauche, en la roulant avec douceur ; on devra, de plus, se rappeler que la *nasale* (pag. 54), a la puissance d'amortir les effets sensitifs de ces deux parties importantes du corps ; en outre, nous avons pour égaler les deux côtés de la vue ainsi que de l'ouïe, la *frétillette* (pag. 51) et le *mani-pompe* (p. 42), mais à condition que l'on appréciera bien toute la puissance de ces simples mouvements, afin de les exécuter avec attention et avec une certaine intelligence surtout quand l'on agit sur les yeux ou sur les oreilles ; car, pensons-y bien, ces deux mouvements contribueront à assainir le jugement, aideront aussi la vue et l'ouïe à nous conserver la grande part de bien-être que ces deux sens nous procurent, et nous pourrons pour toujours nous passer de lunettes et de cornets acoustiques.

QUATRIÈME PARTIE.

Application de la gymnastique confortable à diverses professions, pour ne pas se fatiguer en travaillant. — Pour bien entretenir le fil sensitif. — Marche par excellence. — Conclusion.

—

CHAPITRE PREMIER.

—

APPLICATION DE LA GYMNASTIQUE CONFORTABLE A DIVERSES PROFESSIONS, POUR NE PAS SE FATIGUER EN TRAVAILLANT.

Le grand principe *pour ne pas se fatiguer en travaillant* nous coûtera peu à établir, car c'est ce même principe qui nous a dirigé dans nos *marches et exercices confortables*, l'application seule en diffère; les indications rappelées à la page 382 pourrons servir de principes généraux.

Donc si nous sommes parvenus, par la pratique des principes précédents, *à ne pas nous fatiguer en marchant*, le chemin étant en quelque sorte tracé, on n'a plus qu'à en choisir la direction. Nous commencerons l'application de nos moyens par l'état qui occupe la plus grande partie des travailleurs.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN COUSANT.

L'action de coudre n'est pas nuisible à une constitution ordinaire, mais ce qui finit par épuiser la poitrine, c'est la position sédentaire que ce genre de travail nécessite, et fait que le corps s'affaisse sans cesse par l'effet de privation d'exercices variés, si nécessaires à son développement ; c'est lorsque arrivé au point où la moindre secousse des bras, en répondant dans la poitrine, y cause de la fatigue, que cette fatigue peut devenir dangereuse.

Pour éviter ces secousses des bras qui, dans une position sédentaire, finissent par détruire la santé, on doit suivre le principe du *fil des mouvements* (pag. 24), c'est-à-dire rendre le mouvement des bras le plus continu possible, et que le corps, par un petit balancement presque intérieur, suive ce mouvement afin d'adoucir ces secousses des bras, qui toujours produisent à la poitrine un effet de réaction quand le corps garde trop de roideur.

L'ouvrier qui veut arriver à faire beaucoup d'ouvrage sans se fatiguer, principalement dans l'action de la couture, doit toujours tendre à imiter ce balancement du bras quand le corps marche. On con-

çoit que si l'on peut se rapprocher de cette régularité, de cette continuité de mouvement, il ne faudra plus qu'avoir son ouvrage bien préparé, pour que le bras n'ait, pour ainsi dire, qu'à balancer en travaillant, et ce balancement ne fatiguera pas plus que celui qui fait agir ce bras naturellement dans le cours de la marche.

Il est d'autres mouvements qu'il est essentiel de ne pas négliger si l'on veut éviter la fatigue en cousant; c'est de tirer l'aiguille par le principe du *tour d'épaule* (pag. 29), puis en rapprochant le poignet le plus près possible de la poitrine, faire tourner la main par une petite impulsion balancée vers le dedans lorsqu'elle monte à l'épaule, en lui faisant faire deux ou trois petites pressions musculaires, afin d'aider l'élévation de l'avant-bras. En faisant agir le bras de cette manière, il éprouvera davantage de fatigue, sans doute, mais cette fatigue qui ne présente aucun danger développera la force corporelle et soulagera la poitrine qui eût été affaiblie par le mouvement ordinaire du bras.

Il est encore une fatigue essentielle à éviter en cousant, c'est la fatigue des poumons. Pour cela, il suffit d'aspirer l'air au moment où l'épaule se soulève, en ayant soin que cet accord se produise à chaque deuxième ou troisième fois que le bras se lève, suivant l'activité de la main; puis le corps continue cette élévation du bras en se soulevant par un très petit mouvement, soutenu par le *jeu d'essor* (p. 38); en outre l'on pourra faire plus que d'éviter la fatigue des poumons, on pourra les purifier et même les fortifier, si l'on pratique la *respiration rebondie* (p. 486), à condition que l'on soit placé dans un endroit aéré

et salubre. Cette manière de respirer, comme il a été dit pour la *respiration prolongée* (pag. 280), faisant pénétrer plus d'oxygène dans les poumons, le corps prendra quelques degrés de chaleur de plus, ce qui donnera le moyen de résister davantage au froid, de s'enfermer plns tard et d'être, en conséquence, moins de temps sous l'influence de la chaleur concentrée qui toujours est nuisible à la santé pour peu qu'on soit délicat.

On ne devra pas négliger ce principe, qu'il en est de la couture comme de tout travail qui présente une certaine continuité ; que *pour ne pas se fatiguer en travaillant*, il faut commencer avec lenteur et n'arriver que progressivement à une grande activité, autrement si le corps ne se trouve pas dans un état parfait de souplesse, il se brise par l'effet des secousses qu'il éprouve lorsqu'il passe trop rapidement du calme à cette grande activité.

Le corps quoique délicat n'en pourra pas moins travailler longtemps sans éprouver de fatigue ; mais à cette condition qu'en suivant les principes ci-dessus, il ne s'écartera pas *du sens naturel des mouments*, car le corps agissant avec continuité dans son sens naturel de flexion et surtout dans celui de l'accord flexueux, peut se comparer à la pirouette lorsqu'elle est d'une substance fragile : si on la met en mouvement par une forte secousse, elle se brise aussitôt, tandis qu'en faisant tourner cette même pirouette progressivement, une fois la continuité de son mouvement bien établie, on a beau la frapper à grands coups de fouet, si l'on agit dans le sens de son mouvement, elle reste intacte. Il en est de même pour toute chose et principalement pour celles qui

présentent, comme il a été dit, une continuité de mouvement. Une voiture, par exemple, que l'on conduit par ces principes peut rouler plus longtemps sans être détériorée, et elle est aussi moins exposée d'être brisée.

Il est un travail très nuisible au corps et surtout à l'estomac, c'est le travail qui se fait avec le fer à repasser, comme le tailleur le pratique étant dans une position fixe, car joint à ce que la chaleur de ce fer, dit *carreau*, vient dessécher la poitrine, ce *carreau* souvent d'un poids énorme et souvent aussi conduit par secousses pour frapper sur un *passe-carreau*, espèce de planche n'offrant aucune élasticité, ce qui lui fait produire un choc qui ébranle la poitrine à chaque coup de *carreau ;* aussi voit-on les ouvriers de faibles constitution devenir poitrinaires quand ils se livrent fréquemment à ce genre de travail.

Dans l'intérêt de l'humanité, nos innovateurs si féconds en inventions difficiles à obtenir, et qui souvent n'ont de résultat que de satisfaire la curiosité, ne devraient-ils pas se mettre à l'œuvre pour établir ledit *passe-carreau* de sorte qu'il donne une élasticité pour adoucir le choc du *carreau?* Le corps éprouverait moins de fatigue et le travail y gagnerait. Nous en avons la preuve par le repassage du linge, duquel on obtient un meilleur résultat, lorsqu'on pose ce linge sur une couverture de laine, malgré que cette couverture soit moins unie que le bois d'un *passe-carreau*.

Cette préférence que les repasseuses donnent à la couverture n'est pas seulement pour s'épargner la fatigue, mais encore parce qu'en poussant le fer, la secousse se prolonge par l'effet d'élasticité de la

couverture, le mouvement devient plus continu, le fer glisse avec plus de facilité, et le linge est mieux uni. On voit que les ouvriers tailleurs ont reconnu cet avantage, puisque pour repasser le drap, ils préfèrent poser dessus ce drap un morceau de flanelle au lieu de soie dont ils se servaient auparavant. Cet usage, il est vrai, a un autre avantage, car la laine étant moins conductrice de la chaleur que la soie, le drap est moins en danger d'être brûlé par le fer; mais la principale raison dans ce cas est l'effet que produit le mouvement continu pour la perfection de l'apprêt que le tailleur donne à la pièce qu'il finit afin de rendre au drap le lustre qu'il a perdu en le travaillant.

L'utilité des applications de l'élasticité n'est cependant pas ignorée de nos inventeurs ; seulement l'idée ne se porte pas toujours du côté le plus nécessaire. Le *passe-carreau* dont nous venons de parler en est une preuve, et surtout une preuve d'oubli de ces améliorations faciles à obtenir, car pour donner de l'élasticité à cette espèce de planche, dite *passe-carreau* ou *six francs*, on n'aurait qu'à la creuser de sorte qu'il n'en reste qu'une faible épaisseur, puis la remplir d'une substance élastique refoulée fortement afin qu'elle résiste assez pour soutenir le bois quand le *carreau* viendrait frapper dessus, ce qui épargnerait beaucoup de fatigue à l'ouvrier d'une part, et de l'autre faciliterait son travail, puisqu'il n'a pas de plus puissant moyen pour faire rentrer le drap lorsqu'il se trouve trop lâche que d'établir une élasticité en formant un tampon de plusieurs doubles de drap qu'il place en dessous de la partie qu'il veut faire rentrer avec le

carreau. On pourrait encore alléger la fatigue ci-dessus en usant du même moyen pour la poignée avec laquelle on tient le *carreau*, le coude ferait ensuite son jeté en dehors, tandis que la main en dirigeant ce *carreau* vers le dedans, le ferait glisser par un mouvement circulaire, que l'on rendrait autant que possible balancé, cadencé, et en quelque sorte continu, puis le coude en revenant contre le corps ferait jeter la main en dehors par un mouvement de *laisser-aller* (pag. 31), ensuite en saisissant le moment où la main revient pour appuyer sur le fer, on attire ce bras à soi ; en le faisant peser perpendiculairement, on obtient plus de force et la poitrine résiste davantage.

Cet effet est celui que l'on éprouve quand, pour tirer un coup de fusil d'une seule main, on tient ce fusil par la poignée, la crosse appuyée sous l'avant-bras ; l'arme peut être soutenue et retirée en arrière avec force, si l'impulsion du poignet et du bras est dirigée vers le dedans.

C'est encore cette même impulsion qui a fait gagner plus d'un pari dans les joutes à porter un objet quelconque à bras tendu. Dans ce cas, le bras de l'exécutant pourrait avoir l'apparence de trembler par l'effet du très petit mouvement balancé du bras, en dirigeant la petite impulsion du poignet vers le dedans, et en faisant suivre chacune de ces petites impulsions de la pression musculaire de la main.

On devra employer ce dernier moyen pour soulager le bras de ce poids fatigant du *carreau ;* la main, en le soutenant, pourrait établir une sorte de pression musculaire et progressive pour retomber à l'abandon et par rebondissement.

Quant à la respiration, on se conformera aux in-

dications de l'article précédent, ce qui pourra faire qu'en accordant ce travail que le *carreau* rend si fatigant avec la disposition individuelle, loin d'être nuisible à la santé, pourra devenir un exercice salutaire.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN COUPANT.

On pourrait regarder comme futile de s'occuper d'un moyen *pour ne pas se fatiguer en coupant* ; cependant nous voyons des coupeurs éprouver plus de fatigue les uns que les autres quoique paraissant dans les mêmes dispositions en général. Nous avons été à même d'apprécier l'importance que pouvait avoir la manière de conduire les ciseaux pour les faire couper avec plus ou moins de facilité ; une confectionneuse à qui nous promettions le moyen de couper facilement avec de mauvais ciseaux, nous répondit que pour elle, il n'y avait pas de mauvais ciseaux, vu qu'elle se servait sans difficulté de ceux auxquels ses ouvrières avaient renoncés. Enchanté de cette réponse qui nous donnait l'espoir de posséder un moyen de plus, nous la priâmes de nous faire connaître comment elle s'y prenait. Elle nous répondit qu'elle agissait naturellement, que jamais elle n'y avait pris aucune attention, ce qui nous rappela la réponse à peu près semblable de la personne à laquelle nous nous étions renseigné précédemment pour savoir comment elle conduisait son pas pour marcher sans se crotter ; aussi pour ces deux différents moyens, nous sommes-nous renfermé dans nos recherches.

Ce moyen de faire couper les ciseaux avec facilité

est très simple; nous aurons peu à ajouter à celui que nous avons donné page 461 pour faire mieux couper le couteau ; on aura à s'y prendre de cette manière : La pointe des ciseaux posée, les anneaux en l'air, en même temps que les ciseaux se ferment on les renverse légèrement soit en dedans, soit en dehors; mais de préférence en dedans si la disposition de la coupe le permet. Un autre mouvement doit accompagner ceux-ci : Lorsque les ciseaux mordent, au lieu de les pousser en avant, il faut les retirer en arrière; ce mouvement, en faisant glisser le tranchant des lames sur l'étoffe, facilite la coupe et y donne plus de douceur. On n'a plus après qu'à prendre le soin d'appuyer progressivement et rendre l'ensemble des mouvements le plus balancé, le plus cadencé et le plus continu possible, puis à apporter attention à ce que les ciseaux tombent par rebondissement, et qu'en balançant, la pointe et l'anneau suivent tous deux la même direction, ensuite comme pour la marche et les exercices en général, on doit fondre, pour ainsi dire, ces divers mouvements ensemble, pour n'en produire autant que possible qu'un seul *continu*. Nous avons, en outre, une petite indication à rappeler pour le cas où des étoffes extrêmement dures nécessitent de frapper sur les lames des ciseaux; les anneaux étant appuyés et en frappant sur les lames comme on le fait d'ordinaire, pour obtenir cette grande force, on ajoutera seulement une impression du renversement des ciseaux, et l'on aura soin, en frappant sur les lames, d'appuyer par progression du pouce au petit doigt. Ce choc prolongé suivant le sens de la coupe, y donne plus de force et adoucit la secousse que le coup fait éprou-

ver à la main, mais on ne doit pas se dissimuler que si les mouvements naturels ne se rencontrent pas d'accord avec ceux que nous venons de citer, il faudra de l'attention, de la pratique et du temps pour couper facilement, régulièrement avec de mauvais ciseaux.

Le principe ci-dessus pourra servir de base dans le cas où l'on aurait à peigner des étoffes à poils très longs, ou des franges lisses, ou enfin des cheveux. Pour faciliter cette espèce de travail, le coup de peigne pour commencer le travail se donnerait ainsi : Le peigne tenu par le milieu entre le bout des doigts est posé perpendiculairement et de face, puis il est renversé de plus en plus à mesure qu'il descend, de sorte qu'un de ses bouts reste en haut d'abord et forme pivot pour glisser ensuite le long du sens de l'étoffe ou des cheveux, tandis que l'autre extrémité du peigne trace un quart de cercle, ce qui change la direction de ce peigne qui était placé d'abord en travers pour le faire agir en dernier dans toute sa longueur, toujours suivant le sens de l'étoffe. Le laisser-aller du bras, le jeté du coude, épargneront la fatigue, et l'ouvrage y gagnera.

Nous pourrons ajouter ce principe à ceux du chapitre *sur les manières de se peigner pour la conservation des cheveux*, page 324.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN FRAPPANT.

Pour ne pas se fatiguer en frappant, on aura à suivre le principe du *tour de bras* (pag. 29), puis le bras en retombant fait frapper et relever le marteau,

par rebondissement, en prenant attention que le corps, par un coup de *laisser-aller* (pag. 31), pèse de tout son poids sur le marteau au moment où il frappe pour se relever et suivre le même mouvement que le marteau, la main fait la pression musculaire et progressive tant que le marteau s'élève, ensuite elle retombe à l'abandon par un élan progressif de manière à produire l'impulsion au moment du coup de marteau; le corps s'infléchit légèrement par un *laisser-aller*, pour éviter la réaction du choc sur la poitrine, on recommence comme la première fois, et ainsi de suite, avec le plus de continuité possible, en ayant soin de reprendre haleine aussitôt que le marteau a frappé.

Ce que nous venons de dire est pour la main qui tient le marteau; maintenant, pour celle qui ne fait que le soutenir, nous aurons à la faire porter sous le manche de ce marteau à l'instant où il rebondit, en prenant soin qu'elle se porte ainsi par une impulsion prolongée qui soulève le manche d'abord le plus près possible du marteau, pour appuyer progressivement, de sorte qu'en glissant sous ce manche, elle le fasse remonter, reculer, et la main termine sa portée par une pression musculaire des doigts, afin qu'en donnant un dernier élan à l'élévation du marteau, cette main puisse s'en détacher par rebondissement et venir se porter par impulsion sur le dessus du manche, y glisser et appuyer de plus en plus à mesure qu'elle arrive près du marteau, puis au moment où celui-ci va frapper, elle donne une dernière impulsion pour précéder le corps dans son coup de *laisser-aller*, qui doit faire frapper le marteau avec plus de force.

La main, pour appuyer sur le marteau, doit être dirigée de même qu'il a été dit pour frapper sur les lames des ciseaux, c'est-à-dire se poser d'abord sur le dehors du pouce, pour appuyer de plus en plus en roulant jusqu'au petit doigt; plus le corps se tiendra de côté, plus il facilitera la main à s'approcher du marteau, et plus facilement son impulsion contribuera à la force du coup, si à ce moment, où le marteau frappe, lorsque le corps se porte dessus, le pied, par un *jeté* en arrière, soulève le corps, il le soulagera dans la secousse qu'il peut éprouver par le moindre effet de contre-coup; d'autre part, si ce grand choc du marteau est précédé d'un plus petit qui fasse reprendre le grand élan à la suite d'un mouvement rebondi, ce grand élan aura plus de force et causera moins de fatigue, et tant que l'on pourra d'une impulsion en faire plusieurs, et réserver la plus forte pour la dernière, on obtiendra aussi plus de force et l'on s'épargnera encore de la fatigue.

Cette précaution de diviser deux impulsions pour donner au coup plus de force peut être appréciée par la plus simple des expériences: Une bouteille, par exemple, que l'on veut boucher, si les deux mains, l'une sur l'autre, frappent du même coup sur le bouchon, ce bouchon entrera moins dans le goulot que par un double coup des deux mains frappant immédiatement à la suite l'un de l'autre, surtout si la dernière main donne la plus forte impulsion.

Revenons à ce mouvement de la main quand elle passe du dessous au-dessus du manche du marteau. Nous pouvons le comparer au mouvement qui se pra-

tique lorsqu'on veut repasser un couteau sur ce morceau de fer qu'on nomme *fusil ;* ce même mouvement ici se trouve de beaucoup adouci par le balancement des bras et du marteau qui se lèvent et se baissent par mouvements rebondis.

On pourrait encore adoucir l'impulsion de la main en fixant sur les endroits du manche où cette main se porte une certaine épaisseur de substance élastique, comme par exemple un carré de caoutchouc placé dans le creux de la main et tenu par un cordon à chaque coin ; deux de ces cordons passeraient entre deux doigts, et les deux autres autour du poignet, pour être attachés tous quatre au-dessus de la main.

Si l'on a bien établi les balancements et rebondissements, que ces divers mouvements se suivent de manière à ce qu'ils ne produisent, pour ainsi dire, dans leur ensemble, qu'un *mouvement continuel*, le travail par le marteau sera peu fatigant ; on peut se rendre compte de cet effet de mouvement continu en prenant un marteau à deux têtes ou un maillet, et frapper à droite, puis à gauche par rebondissement et balancement, et suivre cette action avec continuité ; de plus, si l'on agit sur une substance présentant de l'élasticité, et que la main établisse une pression progressive après chaque coup donné de cette manière, il n'en coûtera pas plus de peine pour frapper avec le marteau que d'exécuter avec un archet le mouvement qui marque la cadence. Ce serait le moyen à employer pour éviter la fatigue, si l'on avait à faire de continu un ouvrage ayant quelques rapports avec cette manière de frapper.

Par ce même principe, il serait facile d'établir un

petit jeu utile à la jeunesse des écoles, jeu qui consisterait à vider un encrier pour remplir l'autre, par le moyen que le poing se poserait à distance convenable entre ces deux encriers, pour que l'autre main en frappant dessus par balancement fasse plonger une plume dans chaque encrier à tour de rôle. Celui qui aurait fait passer ainsi l'encre d'un encrier dans l'autre, et qui aurait mis l'encre à la même hauteur dans chaque encrier, en donnant le moins de coup de plume, aurait gagné la partie.

On peut aussi se rendre compte de l'effet de la pression musculaire ci-dessus en tenant un marteau par le manche, ayant le poignet posé sur un appui. Aussitôt que la main presse, surtout progressivement, le marteau s'élève rien que par l'effet de cette pression, puis lorsqu'il retombe, l'autre main vient se poser près du marteau, en appuyant par le même mouvement qui fortifie et adoucit la coupe des ciseaux, et que nous venons de rappeler plus haut. Après que cette main a poussé ainsi le marteau, elle se relève par rebondissement, avec le corps qui s'était porté avec abandon sur cette main afin de fortifier le coup.

Par cette manière de frapper, le bras en repos, si ce bras se trouvait atteint de quelque affection, pourvu que la main soit intacte, on pourrait, sans danger de fatiguer ce bras, continuer son travail tant qu'il ne faudrait qu'un frappement doux et régulier.

Cette pression de la main établie sur un marteau d'un pied de long, et pesant cinq à six kilogrammes, peut faire que le marteau soit élevé facilement rien

que par l'effet de cette pression, ce qui aurait lieu de même s'il avait moins de poids et le manche quelques pieds de plus de longueur.

On sait que les marteaux à manches flexibles ont plus de coup que les autres. Ce n'est pas sans raison que les savants mettent quelque importance à trouver la cause d'augmentation de cette force, car elle doit nous servir de principe pour la direction de l'ensemble des impulsions en général.

Lorsqu'un marteau est lancé, si le manche n'est pas flexible, ce marteau, dans le cours de son trajet, traçant une ligne circulaire, le manche, qui reste droit en suivant cette ligne circulaire, fait qu'il y a résistance, par la raison que le manche du marteau, la main et le bras, ne suivent pas la même ligne circulaire, ce qui produit sur le marteau le même résultat que nous ressentons lorsque deux parties du corps se tiraillent par des mouvements opposés.

Quand le manche du marteau, au contraire, est flexible, il se prête à la forme circulaire de la ligne de projection, et sert de conduite à la main pour qu'elle se pousse plus exactement dans la direction du marteau, par conséquent le coup a plus de force, et l'ensemble des mouvements cause moins de secousses.

Ce principe doit nous servir de règle générale pour la manière de diriger les impulsions du corps dans le cours de nos marches, de nos exercices et de nos travaux. Autant que possible, les articulations flexueuses doivent remplacer la flexibilité du manche du marteau.

POUR MOINS SE FATIGUER EN SCIANT ET EN TOURNANT.

Ce travail si fatigant du sciage, plus que tout autre, réclame la recherche d'un principe de soulagement. Le jeté du cou, premièrement, paraît devoir être de quelque utilité pour atteindre ce but. Dans ce cas, la main gauche ferait aller la scie et la droite lui viendrait en aide, tandis que la gauche tiendrait et pousserait la scie ; le bras droit, après avoir fait son jeté de coude, reviendrait par balancement pour faire frapper la paume de la main de manière à ce qu'elle prolonge cette première impulsion de la scie jusqu'à la fin de son trajet ; la main qui aurait poussé en dernier se détacherait par rebondissement pour faire un demi-tour qui la reporterait en dedans de la scie pour la retirer avec force et élasticité par le moyen d'une impulsion et d'une double pression musculaire et progressive de cette main, en même temps que le coude ferait son *jeté*.

On pourrait augmenter l'élasticité des mouvements qui est toujours nécessaire dans ces sortes de travaux, en garnissant la main qui frappe du morceau de caoutchouc dont nous avons parlé à l'article précédent.

Quant au sciage de long, qui est le plus fatigant, nous n'avons pas d'autres moyens à proposer que la pression progressive de la main pour aider la scie à monter et le *laisser-aller* (pag. 31) lorsqu'elle descend, en ne négligeant pas d'accompagner cette action de la *respiration rebondie* (pag. 486), et sur-

tout d'aspirer aussitôt après le mouvement qui nécessite le plus d'efforts.

Quant au soulagement à apporter dans la fatigue que cause ce mouvement régulier du bras qui met la roue en action, nous aurons peu à dire, rien à faire du côté de la continuité; seulement il faut porter attention à diriger l'impulsion du bras de sorte qu'elle suive régulièrement la même ligne circulaire, afin d'éviter le frottement qui peut se produire sur la roue au moindre vacillement de celle-ci, ce qui cause toujours beaucoup de fatigue dans un travail où le même mouvement a de la continuité. On devra aussi porter son attention à ce que le bras prenne son élan quand il est arrivé à la position où il éprouve le moins de fatigue, c'est-à-dire lorsqu'il revient vers le corps; à ce moment la main doit établir une double pression musculaire et progressive, en ayant soin que le corps soit tourné de sorte que la main puisse sans forcer les articulations, diriger son impulsion vers le dedans. On devra suivre ce principe pour le moulin à café, que l'on tourne horizontalement.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN RABOTANT.

En suivant les principes du sciage donnés dans l'article ci-dessus, on pourra *ne pas* se fatiguer en rabotant; seulement il serait indispensable, pour arriver à ce résultat, de choisir le rabot à montant, disposé de sorte que la paume de la main, après avoir frappé sur le derrière du rabot, puisse, en pleine liberté, faire son mouvement rebondi qui doit porter les

doigts sur le devant du montant, et retirer le rabot par le moyen du coude qui se jette en arrière par un mouvement balancé.

On pourrait, sur le montant et sur le derrière du rabot, là où la main porte, appliquer une certaine épaisseur de caoutchouc, ce qui donnerait plus de douceur, plus de continuité aux mouvements, et au travail plus de régularité, ainsi qu'il a été dit sur la manière de conduire le fer à repasser ; ensuite il appartiendrait à l'ouvrier de s'épargner plus ou moins de fatigue, par le moyen qu'il rendrait ses mouvements plus ou moins balancés, cadencés et *continus*. selon que l'ouvrage le comporterait. L'ouvrier d'une constitution délicate doit essentiellement s'attacher à suivre ce principe s'il veut ménager sa santé.

POUR MOINS SE FATIGUER EN CORROYANT.

Pour moins se fatiguer en corroyant, surtout avec cet outil pesant nommé *marguerite*, la force et la pratique sont les premières conditions pour résister à ce travail, et encore les ouvriers de cette partie de la corroierie n'en supportent la fatigue qu'en utilisant le poids de leur corps et en le faisant balancer d'accord avec les plus fortes impulsions, aussi aurons-nous peu à ajouter à leur soulagement; seulement lorsqu'ils retirent la *marguerite* et qu'ils la soulèvent comme par un *jeté de coude*, et qu'ils comptent *une*, et ensuite *deux* quand ils la laissent retomber par rebondissement, et enfin *trois*, pour marquer la reprise de ce mouvement, nous ferons observer qu'au moment où la *marguerite* recule, la

main qui en tient le bout doit la pousser par une double impulsion prolongée, soutenue par un petit balancement du coude afin d'adoucir cette impulsion. Ce bras, dans son entier, ainsi que le corps, pousse par balancement sur la pièce d'ouvrage et sur l'autre bras pour le faire appuyer davantage en reculant et l'aider à faire remonter la *marguerite* en arrière par un mouvement rebondi, et terminer ce mouvement par un *tour d'épaule* (pag. 29), puis un second tour pour prolonger l'élan et faire retomber la *marguerite* par un double coup rebondi afin d'adoucir le choc ; de plus, on devra porter son attention à faire balancer son corps le plus possible, et en porter le poids là où l'ouvrage demande le plus de résistance et en outre ne pas négliger de pratiquer la *respiration rebondie* (pag. 486), de sorte que l'aspiration prolonge la plus forte impulsion.

Il est une autre partie de la corroierie beaucoup moins rude, mais qui a néanmoins son point fatigant ; ce genre de travail oblige à se tenir debout devant une table, à se baisser et se redesser continuellement pour faire aller et venir une espèce de lame à poignée tenue par les deux mains. L'impulsion que les bras sont obligés de donner en poussant l'outil devant soi, fatigue les poignets, répond dans la poitrine, et pour peu que le cuir sur lequel on agit offre de la résistance, ce travail est nuisible à une constitution délicate.

Nous avons voulu par nous-mêmes juger de l'effet de ce mouvement répété continuellement, en agissant comme on le pratique d'ordinaire, c'est-à-dire donner en même temps l'impulsion des bras et du corps quand ils se portent en avant, et nous avons

presque aussitôt ressenti de la fatigue occasionnée par les secousses qui ébranlaient la poitrine, ensuite nous avons séparé en deux temps cette même impulsion du corps et des bras, en donnant d'abord l'impulsion des bras, puis la prolongeant par celle du corps ; nous avons obtenu la même force et éprouvé beaucoup moins de fatigue.

Cette petite épreuve peut servir de guide dans les autres pratiques du travail ci-dessus, ainsi que dans une infinité d'autres travaux. Quant à nous, elle nous a rappelé toute la puissance bienfaisante d'un élan lorsqu'il vient prolonger un autre élan, principe général qui nous épargne tant de fatigue dans le cours de nos marches et de nos exercices, et que nous avons pu principalement apprécier en exécutant le *salut gymnastique* (pag. 228), qui nous a donné le moyen de connaître l'ordre dans lequel les impulsions du corps doivent être rangées dans cet exercice, car lorsque le corps tombe en même temps qu'il donne l'impulsion des bras, il éprouve un choc, tandis que si cette impulsion arrive avant la chute, celle-ci devient insensible par l'effet des bras qui en remontant par élasticité soulèvent le corps au moment où il porte à terre.

La différence d'effet des mouvements placés dans tel ou tel ordre est plus sensible quand le corps se relève ; dans ce moment, si les bras et le haut du corps se jettent en avant par la même impulsion, il se produit une secousse fatigante, au lieu qu'en faisant d'abord le *jeté* des bras, suivi immédiatement de l'impulsion du haut du corps, on se remet debout avec la plus grande légèreté, surtout si la tête donne aussi son impulsion, et qu'elle la donne

en premier, pour rester penchée en avant afin de ne pas être exposée à rebondir en arrière avant que les bras ne soient arrivés à la fin de leur élan ; ensuite, pour fortifier l'élan du corps et mieux affermir son équilibre, en se relevant, on fait suivre la dernière impulsion du corps de la *respiration rebondie*.

Le *salut gymnastique* peut être considéré comme premier type de principes généraux de *gymnastique confortable*, car non seulement il nous donne à connaître l'heureux résultat de la *concordance des mouvements* (pag. 23) et nous fait sentir les heureux effets de cette *concordance*, de plus, en poursuivant l'étude ci-dessus, si nous prenons soin de faire suivre bien régulièrement et à distances égales les impulsions, nous sentons aussi les heureux effets du *mouvement continu* (p. 58) pour conserver la force d'élan et épargner la fatigue ; nous sentons, en outre, le degré de force que l'on peut obtenir dans ce cas, en établissant une suite d'impulsions progressives, car si nous prenons attention, en faisant ce *salut*, de donner ses impulsions avec plus en plus de force, le corps pourra être soulevé comme par un effet puissant de ressort.

Ce n'est pas tout, nous sentons, en faisant le *salut gymnastique*, combien l'on peut éviter de fatigue en agissant dans le sens fléchisseur des articulations, car dans cet exercice, par la position que tient le corps quand il se relève, son mouvement de bascule est neutralisé s'il se porte directement en avant. Cet effet provient de la résistance qu'éprouvent les articulations des cuisses, tandis que l'élan étant donné d'abord en avant, si l'on prolonge cet élan

par un mouvement circulaire qui reporte le corps du côté de la cuisse, il pirouette à mesure qu'il se relève, cette érection a lieu sans aucun effort, et l'on sent que l'équilibre se trouve soutenu par ce changement continu de la pente du corps.

Ces indications devront être ajoutées aux principes du *salut gymnastique*.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN LISSANT ET AUTRE TRAVAIL ANALOGUE.

Le travail du lissage sur la peau, sur le papier, etc., nécessitant à peu près les mêmes mouvements que le genre de travail dont nous venons de parler en dernier, nous aurons aussi en partie à suivre les mêmes indications pour le mouvement des bras qui vont et viennent en avant, c'est-à-dire qu'au lieu de donner une seule impulsion du corps dans son entier, on doit la diviser en autant d'impulsions que chaque partie du corps peut en donner en particulier, faire qu'elles se suivent immédiatement dans la même direction, et faire en sorte que la dernière impulsion soit la plus forte, si toutefois le travail le permet, autrement cette progression irait en augmentant d'abord pour décroître vers la fin. L'aspiration, comme il a été dit, doit toujours prolonger la plus forte impulsion.

Une amélioration peut avoir lieu pour ce mouvement qui fatigue les jambes et le milieu du corps par ce va-et-vient du corps dans son entier, qui se penche et se redresse continuellement; on pourrait

établir à la hauteur des genoux un jeu de ressort par le moyen d'une planche solidement tenue par le bas et pouvant jouer librement à l'autre bout de manière à faire ressort ; ce simple appareil adoucirait l'impulsion des genoux qui a lieu par certaine disposition de l'établi qui fait que les genoux frappent dessus. Ce moyen donnerait un autre avantage, car ce jeu de ressort qui viendrait repousser les genoux après que ceux-ci auraient poussé sur la planche, en produisant une force pour aider le corps à se relever par balancement, lui épargnerait beaucoup de fatigue. Ajoutons à ce soulagement la pression musculaire des mains, page 27, qui viendrait contribuer à la force des bras pour retirer l'outil vers soi ; on pourrait encore faire suivre cette pression du *jeté* de la tête en arrière, et terminer cette pression des mains par une espèce de rebondissement, en ayant soin de compter *une*, *deux*, *trois*, *quatre*, pour les temps de chaque impulsion. Cette manière de diriger ces impulsions épargne encore de la fatigue, et l'on augmente d'autant plus la force générale de ces impulsions, qu'on les rend progressives et qu'on les accompagne, comme il a été dit, de la *respiration rebondie*, sans oublier que l'aspiration doit prolonger la plus forte impulsion.

Maintenant établissons les mouvements qui doivent pousser le corps en avant de manière à lui épargner de la fatigue : On suivrait premièrement les mêmes principes que ci-dessus, puis on fixerait sur la traverse où les mains se posent pour faire aller et venir l'outil, deux montants, de sorte que les mains puissent les prendre naturellement ; ces montants seraient placés à distance convenable pour que les coudes

s'appuient avec facilité sur chaque côté du corps. Dans cette position des bras, ils peuvent être soulagés de plus de moitié de leur fatigue, vu qu'aussitôt l'impulsion des mains donnée, le corps pour donner la sienne faisant porter les hanches sur les coudes, les bras se trouvent poussés par le *laisser-aller* du corps, ce qui diminue en outre la fatigue du haut des bras, et celle de la poitrine qui en est la suite, fatigues toujours nuisibles aux constitutions délicates.

En utilisant ainsi le poids du corps pour soulager les bras, on obtient d'autres avantages; car l'impulsion ayant plus de force et plus de douceur, peut être d'un grand secours pour certains travaux appliqués sur des objets fragiles, tels que meubles cassants, ou châssis vitrés, surtout quand ce travail oblige à frapper fortement; par la manière ci-dessus, le coup ayant de l'élasticité, il pourra porter avec force sans que l'on soit en danger de briser les vitres.

Nous avons eu occasion maintes fois d'apprécier la puissance de cette manière de frapper par élasticité, en agissant sur la porte d'une devanture de boutique, pour laquelle la force du poing ne suffisait plus pour la fermer, vu que l'humidité en avait fait gonfler le bois; dans ce cas, nous nous plaçons ainsi : La paume de la main sur la serrure pèse le plus près possible du pêne, le coude de ce côté appuyé sur la hanche, le corps tient la position la plus convenable à porter son poids sur le bras au moindre balancement; étant ainsi placé on n'a plus qu'à se mettre en mouvement pour obtenir beaucoup plus de force et plus de douceur que par le frappement ordinaire.

De cette manière, l'appui du coude sur la hanche étant invisible pour les personnes qui ne soupçonnent pas ce moyen, fait qu'on peut produire à leurs yeux une espèce d'illusion en leur laissant croire que la force des mains suffit pour faire cet ouvrage.

Ce moyen nous a donné l'occasion d'augmenter l'illusion ci-dessus par une petite plaisanterie, c'est-à-dire qu'en soufflant sur le pêne au moment où nous poussions dessus, nous avons pu faire croire aux personnes présentes à cette action, que la force de l'haleine qui s'introduisait dans les jointures de la porte y faisait glisser celle-ci avec plus de facilité; aussi ces personnes, après avoir essayées en vain de produire le même effet, restèrent-elles persuadées que nous avions les poumons plus forts que les leurs.

POUR MOINS SE FATIGUER EN PÉTRISSANT.

La position du corps pour travailler au pétrin étant à peu près la même que celle du lisseur étant devant son établi, on devra aussi, pour alléger le mouvement du corps d'avant en arrière, établir les mêmes dispositions, et agir de même que ci-dessus, afin d'épargner au corps la fatigue qu'il éprouve quand il se relève les mains étant chargées de la pâte qu'elles viennent de pétrir, puis on aura soin de les diriger de cette manière : Les bras s'écartent, les mains plongent dans la pâte, elles pétrissent et vont perpendiculairement jusqu'au fond du pétrin; là, toujours en pétrissant, elles suivent le fond de ce

pétrin, se rapprochent l'une de l'autre, se dépassent en poursuivant jusqu'à ce que les coudes se trouvent en face du corps, ensuite pour aider les bras à arracher et à soulever la pâte, les mains font une double *pression musculaire* et *progressive*, la tête se jette en arrière par impulsion, les épaules font de même aussitôt après, le corps continu cette impulsion, il s'abaisse en continuant toujours à se porter en arrière, les genoux qui fléchissent, s'avancent et se poussent sur la planche, le jeu de ressort de cette planche les repousse et le haut du corps se soulève avec plus de facilité, puis l'ouvrier profite de ce mouvement pour lancer la pâte là où son travail l'exige, et ainsi de suite.

Si ces diverses impulsions de la tête aux genoux sont bien données successivement et progressivement, on s'épargnera beaucoup de fatigue, et l'on ajoutera encore à ce soulagement si l'on pratique, autant que possible, le *balancement horizontal* (pag. 21).

La plupart des ouvriers boulangers, pour se soulager du grand effort qu'ils sont obligés de faire pour soulever la pâte, poussent avec force une espèce de soupir qui produit un bruit quelquefois effrayant. En ajoutant aux principes ci-dessus la *respiration rebondie* (pag. 486), les poitrines délicates ne seront plus obligées de renoncer à ce travail pénible ; cette manière de pousser l'haleine nécessitant de presser les lèvres, on aura le meilleur moyen d'éviter que la poussière de la farine ne s'introduise dans la bouche, ce qui est souvent une cause qui détermine celui qui pétrit à pousser l'haleine ainsi que nous l'entendons. On aura soin, comme il a été dit plus

haut, que l'aspiration arrive aussitôt après avoir commencé la plus forte impulsion.

Ce principe d'aspirer l'air au moment du plus grand effort est reconnu et pratiqué généralement; mais aussi généralement cette action d'élan et d'aspiration ne fait qu'un même mouvement, ou l'aspiration vient avant l'élan selon l'habitude instinctive de l'individu; de cette manière, on ne peut que fatiguer la poitrine, au lieu qu'en donnant son élan pour le reprendre aussitôt par l'effet de l'aspiration, cet élan qui rebondi, pour ainsi dire, acquiert plus de force et cause moins de fatigue.

L'aspiration qui arrive aussitôt après que le corps se met en élan, soulage la poitrine et augmente la force de cet élan; si cette aspiration se fait en même temps que l'élan, elle devient nulle, et quand cette aspiration précède l'élan, les poumons n'étant plus soutenus par l'air qu'ils contenaient, l'élan du corps, dans ce cas, peut causer beaucoup de fatigue à la poitrine. La *respiration rebondie*, par son puissant effet d'élasticité, est celle qui soulage le mieux la poitrine; mais ce qui épargne le plus de fatigue est cette autre élasticité qui se produit à la sortie de l'air lorsque les lèvres, par un petit balancement prolongé, retiennent cet air avec une certaine force proportionnée à celle de l'aspiration : il est toujours dangereux de laisser les poumons se vider tout à coup; dans ce cas, les organes qu'ils soutenaient tombent, pour ainsi dire, et éprouvent une secousse qui ne peut que leur donner de l'irritation; ajoutons à cela que les ouvriers boulangers qui, pensant se donner plus de force par le bruit qu'ils produisent en poussant l'haleine, ne peuvent, en agissant ainsi,

que courir de plus grands dangers pour leur santé.

Cependant nous ne conseillons pas à ceux qui ont contracté l'habitude de pousser l'haleine avec bruit de s'en priver ; seulement nous les engageons à le faire d'après le principe donné au chapitre sur le moyen de ne *pas se fatiguer en chantant* (pag. 288).

Ce bruit est d'une certaine utilité pour soutenir une action quelconque, car nous savons que l'ouvrier se fatigue moins quand il chante avec modération en travaillant, surtout lorsqu'il fait concorder les notes de la musique avec les mouvements que nécessite le travail.

Nous savons aussi que le tambour et la musique soulagent le militaire dans le cours de sa marche, et surtout la musique quand les notes prolongées établissent une espèce de balancement qui vient adoucir les secousses que le cerveau éprouve par le mouvement de la marche ; l'écuyer d'un cirque qui veut faire exécuter un saut périlleux à son cheval, saisit le moment où ce cheval s'élance pour pousser la voix avec bruit : l'ouïe délicate du cheval se trouvant frappée, communique une agitation aux muscles, augmente leur jeu, et l'élan a plus d'essor.

Nous sommes tous les jours à même d'apprécier combien le bruit peut augmenter l'essor de l'élan naturel; un chat, par exemple, cet être qui est pourvu en si grande abondance de fluide électrique, nous le voyons, quand le temps est près de changer, sauter comme s'il était mû par des ressorts ; si au moment où il s'élance nous établissons un bruit en traînant subitement le pied à terre, ce chat est emporté avec plus de force par son élan. Cet effet ne vient pas

seulement de la surprise qu'il éprouve, car en répétant deux ou trois fois de suite la même expérience, elle produit à peu près le même résultat.

Nous serions heureux de voir les ouvriers boulangers adopter les principes ci-dessus ; ils seraient moins sujets à ces fluxions de poitrine, à ces hernies, à ces lombagos qui trop souvent les accablent, et notre santé à tous y gagnerait, car cette sueur qui découle du corps par l'effet de la grande fatigue tomberait en moins grande abondance dans la pâte, et le pain serait plus salubre. La pâte va au four, nous dit-on, et le feu purifie tout ; mais nous savons que la sueur produit un sel corrosif, et que le sel ne se détruit pas, même quand la substance qui le contient est calcinée.

POUR MOINS SE FATIGUER EN PORTANT.

Pour moins se fatiguer en portant, nous voyons nos porteurs, lorsqu'ils se chargent d'un sac de farine, le poser sur leur dos de sorte qu'il dépasse la tête, en ayant eu soin de mouiller le bord de leur chapeau pour que le sac soit moins en danger de glisser lorsqu'ils se redressent et afin de tenir, le plus possible, leur centre de gravité. Cette précaution est bonne sans doute, car plus le poids pèse sur la perpendiculaire du corps, moins il le fatigue ; mais il est dans ce cas un point plus essentiel à observer pour s'épargner la fatigue, celui de mettre ce poids en mouvement, balancé, cadencé, en rapport avec le poids du corps par le moyen de la marche par *jetés rétrogrades* (p. 18), en prenant attention de

lever le genou assez haut pour que la jambe, en retombant, donne par son propre poids assez d'essor à l'élasticité du pied, pour qu'il soulève le corps avec plus de facilité, puis ce dernier élan est continué par le balancement du milieu du corps qui se porte en avant à chaque pas, par une espèce d'abandon, ensuite on ajoute à ce balancement d'avant en arrière une légère impulsion du *balancement horizontal* (pag. 21), afin d'alléger davantage le poids dont on est chargé, et aussi pour que le corps soit dans une disposition permanente à se *garantir des chutes* (pag. 218). Mais on doit néanmoins ne pas négliger le principe de pousser son corps dans la direction de la marche.

En se conformant aux principes ci-dessus, si l'on pratique la *respiration balancée* (pag. 278), en ayant soin que l'aspiration vienne soutenir le corps au moment où il se soulève, et que l'on suive avec attention le *fil de l'équilibre* (pag. 20), bien des gens pourront transporter un poids qu'ils avaient peine à soutenir ; on pourra même ajouter quelque peu au soulèvement du corps en faisant la *pression musculaire* (pag. 27), ce qui n'est pas une illusion puisque le bras se soulève à mesure que le poing se ferme avec force.

S'il s'agit, étant chargé, de se lever facilement de dessus un siége quelconque, on doit suivre les principes du *salut gymnastique*, d'après le détail donné à la page 228 ; c'est-à-dire que l'on doit commencer par porter la tête en avant, et que les diverses impulsions doivent se donner successivement et toujours de sorte que la partie la plus éloignée du point d'appui s'avance en premier.

Le principe qui fait soulever le corps avec plus de facilité, qu'il soit chargé ou non, peut s'établir à l'instant même; car si nous sommes assis et que nous voulions nous remettre debout, nous nous sentons moitié moins de poids en agissant comme nous venons de le dire.

Ces principes peuvent s'appliquer à différentes manières de porter, car on obtient le même résultat en mettant la charge sur l'épaule, sur la tête ou sur les bras.

La nourrice devra user de ce moyen pour transporter son enfant, en s'y prenant ainsi : Elle fera l'*accrochette* (pag. 25) en ayant soin que la main qui se trouve du côté de l'enfant soit placée dessous l'autre main, puis elles se pressent toutes deux au moment où le pied du côté chargé se pose à terre pour faire son pas. Ensuite le *jeté rétrograde* prépare le mouvement de bascule qui est continué par le balancement du milieu du corps, celui-ci se porte à chaque pas dans la direction de la marche; la reprise de *pression musculaire* des mains, en suivant cette dernière impulsion, fait élever et porter les bras du côté de l'enfant, qui, par ces divers mouvements, se trouve balancé d'arrière en avant, de bas en haut, et de gauche à droite, s'il est porté à gauche, ou de droite à gauche, s'il est porté à droite; l'enfant, à qui naturellement le balancement plaît, prend de la bonne humeur, ou s'il a quelques souffrances, elles se calment, et celle qui le porte ainsi éprouve beaucoup moins de fatigue que par la manière habituelle.

On devra agir de même pour se soulager du poids d'un panier, en ayant soin, lorsqu'on le porte au

bras et que le poids en devient fatigant, de le faire aller en arrière à chaque fois que le corps s'avance, de sorte qu'il roule avec douceur jusqu'en dehors de la hanche; on conservera un plein *laisser-aller* (pag. 31) là où porte le panier, afin de mieux amortir l'effet de ses mouvements.

Par la plus simple des expériences, on peut se rendre compte combien le balancement, conduit avec douceur et continuité, peut épargner de fatigue; car si, en montant un escalier, nous tenons une bouteille par le rebord du goulot pour la faire balancer de droite à gauche, nous sentons son poids de beaucoup allégé; ensuite, si nous rendons ce balancement circulaire, ce poids deviendra presque insensible.

Il en sera de même pour le mouvement de bascule. On pourra facilement monter un lit de sangle, par exemple, en le faisant porter sur deux doigts placés à distance convenable; si l'on établit bien le balancement, de manière que ce lit porte tantôt sur un doigt, tantôt sur l'autre, il ne présentera pas le tiers du poids qu'il donne ordinairement quand on le transporte en le laissant dans une position fixe.

Nous avons voulu nous rendre compte de cet effet de bascule par le moyen d'un ballot pesant 50 kilog., en faisant passer ce ballot de dessus par dessous un comptoir sans faire le moindre effort; ce que nous avons obtenu en nous y prenant de cette manière: par un petit balancement de droite à gauche, le ballot a été avancé au-delà du bord de ce comptoir, si bien qu'à l'instant où il fit la bascule, le genou, pour continuer ce mouvement, appuya dessus, le poussa et le fit couler sous le comptoir, à peu près de même que l'on agit pour un pain que l'on enfourne, ayant

fait suivre cette impulsion du genou, de celle de la main, afin de prolonger la projection du ballot et d'en mieux conduire la direction; aussi est-il tombé juste à la place que nous lui avions assignée.

Si, étant couché, on veut se mettre sur son séant, il sera facile de se rendre compte de l'avantage que l'on peut obtenir de l'ordre d'impulsion et du mouvement de bascule, ainsi que de l'effet de longueur du fléau, et d'une impulsion donnée dans le sens fléchisseur des articulations; on pourra de plus apprécier l'effet de pression et de tension musculaire, car en suivant le détail du *salut gymnastique* (page 228), le haut du corps se lève sans être obligé d'user de sa force musculaire; mais, si les jambes se raccourcissent, le haut du corps a de la peine à se soulever, au lieu qu'il se relève avec une grande facilité quand les jambes s'étendent, surtout si cette extension est suivie de celle des bras, quand ils se jettent, se rapprochent et continuent de s'avancer par l'effet de la pression musculaire qui rapproche la paume des mains. Cette longueur des bras et des jambes forme poids pour entraîner le corps, tel qu'on voit le plateau d'une balance pencher du côté du fléau qui a le plus de longueur; d'autre part, quand le haut du corps se redresse, si les genoux s'écartent, le corps n'agissant plus directement dans le sens de sa flexion, est contraint de faire des efforts, tandis qu'en rapprochant les jambes, on peut profiter de tous les avantages des principes précédents, et ils s'augmentent encore, si elles s'étendent par impulsion pour continuer le mouvement du corps lorsqu'il se lève. C'est le principe du *contre-poids de l'équilibre* (pag. 24) qui, dans le cours de la mar-

che, nous épargne des efforts musculaires; mais si à ce moment où le haut du corps se redresse, le pied se replie, la pression musculaire s'établit, la jambe remonte, le *contre-poids* perd de sa force, et l'on a moins de facilité pour se mettre sur son séant.

On peut utiliser les principes ci-dessus jusque dans le plus faible mouvement; c'est par celui de contre-poids, par exemple, que l'écrivain éprouve du soulagement dans la main lorsqu'à sa plume métallique, il met un manche plus long que de coutume; en faisant balancer convenablement ce manche de plume, le contre-poids qui se produit, en soulevant les doigts, leur épargne de la fatigue et leur donne un appui pour mieux régulariser l'écriture.

Par l'effet de ce contre-poids, une main demi-paralysée pourrait encore écrire avec une certaine facilité en tenant la plume entre l'index et le majeur dans toute leur longueur, de sorte que le bout de ces deux doigts appuie sur un demi-cercle fixé au bas de la plume, tandis que le manche de cette plume viendrait sortir entre le haut des doigts et reposer sur la main.

Veut-on, en faisant un salut, que le chapeau ne pèse pas plus qu'une plume, on le dirige par le principe du mouvement de bascule et de balancement, en s'y prenant de cette manière : Le bras prolonge avec douceur son balancement naturel, la tête s'incline comme pour saluer, la main, arrivée à la hauteur du bord du chapeau, retombe dessus naturellement, il fait la bascule, et suit le bras qui retombe sans interrompre son balancement. Le chapeau tenu par les doigts, qui se sont resserrés dans le cours du trajet, est ramené jusque par devant,

afin que l'autre main en saisisse la partie du bord parallèle à celle que les doigts quittent, et toujours en poursuivant leur mouvement balancé ; le chapeau ainsi tenu, va en arrière de l'autre côté du corps, pour revenir à la hauteur de la tête sur laquelle la main le pose, les doigts en quittent le bord, sans briser en aucune manière la continuité de son balancement. Si l'on a bien suivi les mouvements de ce petit exercice en conservant un *laisser-aller* naturel, on aura pu saluer à droite et à gauche avec une certaine grâce et ressentir un effet bienfaisant de repos ; ce serait le moyen à employer si le chapeau était rempli de quelque chose de pesant, et que l'on voulût saluer avec la certitude de ne pas briser les bords de ce chapeau.

Les personnes qui, dans notre capitale, ont été présentes à l'érection de l'obélisque de Luxor ont pu apprécier en grand le puissant effet du mouvement de bascule pour élever un poids énorme. L'architecte Lebas, dans la précision de ce travail, l'a emporté sur les Anglais qui, avant lui, dans leur capitale, avant d'avoir complétement érigé un obélisque, ont eu la douleur de le voir brisé ; aussi le nom de Lebas, que l'on voit en lettres d'or sur la base de l'obélisque de Paris, est-il immortalisé.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN JETANT.

Beaucoup de personnes pensent que la principale cause de l'étendue de projection d'un objet lancé avec la main dépend de la force musculaire du bras, et que la cause de fatigue de ce bras, dans ce cas,

provient de sa faiblesse ; tandis que cette fatigue est produite, en plus grande partie, par le manque de souplesse du bras.

On doit donc, si l'on veut lancer quelque chose avec le bras, se représenter le marteau à manche flexible, page 537, flexibilité qui fait que le marteau a le coup plus prononcé ; aussi, plus le bras sera souple, plus l'objet lancé ira loin. Un galet, par exemple, que l'on voudra jeter le plus loin possible : on devra le choisir bien rond et ayant peu d'épaisseur, puis le poser à plat en équilibre sur le côté du doigt majeur, et tenu légèrement sur sa tranche avec l'index et le pouce ; dans cette position, le bras, pour prendre son élan et s'élever, se balance, en plein abandon, d'arrière en avant, ensuite le coude en passant le plus près possible du corps remonte avec force par l'effet de cet élan balancé, l'avant-bras se redresse comme mû par un ressort, le même mouvement se produit sur la main qui a dû conserver un plein abandon, et, aussitôt que l'effet de ressort rejette cette main en avant, le bout de l'index appuie, avec la plus grande rapidité, sur la tranche du galet pour le lancer. Si l'index a bien poussé sur le milieu de la tranche du galet, en glissant vers le bas de ce projectile, il lui aura imprimé un mouvement de rotation qui le facilitera à fendre l'air avec plus de rapidité, et il pourra être lancé à une très grande distance.

Maintenant, passons à la position du corps : si du côté qui agit, le pied s'est posé en arrière, si le bras pour faire son tour s'est bien tenu près du corps en se poussant de plus en plus sur la partie musculaire de l'épaule pour obtenir une élasticité qui

fasse remonter et jeter ce bras par rebondissement, que la main soit arrivée au-dessus de la tête, et que le bras, après avoir donné son élan, tourne deux ou trois fois afin de prolonger et amortir la secousse que le coup de projection aura pu lui faire éprouver, enfin si le corps dans son entier, en suivant la plus forte impulsion, a coulé, pour ainsi dire, avec le pied qui est revenu par devant; en outre, pour lancer son projectile, si l'on a bien fait concorder cette suite de mouvements par une juste progression, on aura jeté son galet très loin sans éprouver de fatigue.

POUR NE PAS SE FATIGUER EN POUSSANT.

Nous avons donné, page 546, le moyen de moins se fatiguer en fermant une porte ou une fenêtre qui offre beaucoup de résistance; le même moyen peut s'appliquer à un meuble que l'on veut pousser en prenant une position en conséquence.

S'il fallait reculer un meuble pesant, sujet à être brisé au moindre ébranlement, ou que l'on craindrait de le détériorer en frappant dessus, on aurait, dans ce cas, en suivant le principe que nous venons de citer, à s'y prendre de cette manière : On se met sur son séant, les jambes demi-étendues, le corps tourné du côté du meuble, le coude de dessus à la hauteur de la place sur laquelle on veut frapper, le haut du corps penché et soutenu en équilibre sur la main ou sur le coude, selon la hauteur que le nécessite la place à frapper. Dans cette position, le corps balance son poids de droite à gauche, le

bras qui doit frapper appuie le coude sur la hanche, le corps s'élance comme pour rouler avec force sur le meuble, la main se tient en face de l'endroit qu'elle va frapper, l'impulsion par balancement que le corps donne vers la place à frapper doit y faire porter d'abord le bout des doigts par une petite impulsion, puis une plus forte fait appuyer la paume de la main, et cette dernière impulsion est continuée par celle du corps dans son entier qui finit de porter tout son poids sur le coude qui est appuyé sur la hanche pour faire frapper avec force la paume de la main sur le meuble; la tête, de son côté, fortifie l'élan du corps en se jetant par un mouvement circulaire de la direction du meuble au dehors de l'épaule.

Cette manière d'utiliser le poids de son corps dans l'action du travail a tellement de puissance pour épargner la fatigue, qu'elle équivaut à un repos; si bien qu'un ouvrier replet, que le poids de son corps aurait fatigué, pourrait, par cet exercice, trouver du soulagement en poussant ou tirant un gros meuble.

N'importe l'objet que l'on aura à pousser soit par balancement, soit par roulement, ou même par projection, on ne doit pas négliger ce principe général de diviser le plus possible les impulsions, de les rendre progressives en réservant la plus forte pour la dernière, et que moins l'impulsion est forte, plus la succession doit être rapprochée.

POUR MOINS SE FATIGUER EN TIRANT.

Les moyens ci-dessus peuvent nous servir de base *pour ne pas nous fatiguer en tirant*, seulement dans le premier cas nous dirigeons le corps sur le meuble pour le repousser, ici l'impulsion se portera à l'opposé afin d'en éloigner le corps avec le plus de force possible ; donc la première impulsion devant se donner par la partie du corps qui se trouve le plus près du but vers lequel on tend, il est nécessaire, pour entraîner le meuble vers ce but, que la tête agisse la première, puis le corps, ensuite la main qui a dû s'accrocher au meuble ; si le coup par balancement du corps a été bien donné et les diverses impulsions suivies ainsi qu'il a été indiqué, le meuble aura changé de place sans que cette force d'entraînement ait fait éprouver aucune fatigue.

Il en sera de même pour tirer la fenêtre ou la porte que nous avions à pousser et dont nous avons fait mention dans l'article précédent ; dans le cas où il serait utile de les ouvrir avec force, et que l'espagnolette de la fenêtre soit fermée, on conçoit qu'il faille d'abord faire un autre mouvement pour que cette fenêtre ne soit plus accrochée, ce qui ajoute un temps de plus à notre impulsion d'entraînement, mais ne cause pas davantage de fatigue : un simple *jeté* de coude suffit. Le bras se place suivant la longueur de la poignée de l'espagnolette, la paume de la main, vers le poignet, se porte sous le bouton de cette poignée, et, dans cette position, le coude, en se jetant du dehors au dedans, fait soulever

la paume de la main, la poignée de l'espagnolette se dégage de son piton, et l'on n'a plus, pour ouvrir la fenêtre avec facilité, qu'à tirer comme il a été dit, de sorte que le *jeté* du coude ne produise qu'un temps court et les autres impulsions un temps prolongé ; enfin, si ce petit exercice s'exécute bien, la fenêtre doit être ouverte dans le temps que l'on compte *une*, *deux*...

N'oublions pas que la main qui tient le bouton doit donner son impulsion le plus près possible de cette poignée tournante de l'espagnolette ; nous rappellons ce principe qui peut quelquefois échapper à la mémoire, parce qu'il prend de l'importance dans le cas où l'on a une roue à tourner et surtout quand la poignée a une certaine longueur, comme l'on en voit aux mécaniques d'imprimerie : lorsque ces mécaniques sont mises en jeu à force de bras, on doit, de plus, quand cette poignée est tenue par les deux mains, avoir soin que la *pression musculaire* et *progressive* se fasse en deux temps commencer par la main qui est près de la roue, et l'autre après en comptant *une*, *deux*, et ne pas négliger l'autre partie d'ordre d'impulsions indiquée à l'article *pour moins se fatiguer en tournant* (pag. 538), sans oublier que le *laisser-aller* (pag. 31) doit suivre la proportion de la force avec laquelle on agit, afin de bien utiliser le poids du corps et de moins l'exposer à l'effet de réaction de mouvement.

En outre, on devra tenir les jambes à une petite distance l'une de l'autre, celle du côté de la roue en avant, la pointe du pied légèrement en dehors ; dans cette position, le corps se balance d'avant en arrière à chaque tour de roue, en ayant soin de peser

sur le talon, puis sur la pointe, afin que le pied fasse ressort pour aider le corps à se rejeter en arrière.

Nous pouvons par un autre principe, celui du *contre-coup*, et que nous devons éviter dans nos marches, ainsi qu'il a été dit pages 219 et 222, nous pouvons encore ménager et nos forces et l'objet sur lequel nous agissons ; ce principe, que l'on emploie quelquefois, mais sans y attacher d'importance, consiste à donner un petit coup de pied ou de poing sur le bas d'une fenêtre ou d'une porte en la tirant l'une ou l'autre par sa fermeture, afin qu'en donnant ce petit coup sur le bas, on fasse contre-coup pour détacher le haut quand il se trouve retenu par l'effet de gonflement du bois. Ce contre-coup doit s'établir de cette manière. Quand la fermeture a été tirée, que le bas est détaché et après que l'on a frappé dessus vers l'endroit parallèle à celui du haut qui se trouve retenu en suivant la ligne perpendiculaire, on doit peser un instant sur le coup, afin que le haut de l'objet, lorsqu'il s'est détaché, ne puisse rentrer dans sa jointure, ce qui a lieu quand le bas est libre au moment où le jeu de ressort s'établit par l'effet du coup qui réagit sur le haut de l'objet frappé. Cette impulsion doit se donner en quatre temps et de sorte qu'une main, en tirant d'abord la serrure, soutienne ce tirage en disant *une*..., puis en restant sur le coup du bas, on dit *deux*... ; ensuite, la main qui tient la serrure finissant de tirer par une petite impulsion, on compte *trois* ; et enfin *quatre*, pour ne plus peser sur le bas, afin que la main qui tire le milieu de cette porte ou fenêtre en fasse l'ouverture complète.

Si l'on veut réussir dans cette petite expérience, les impulsions de ce principe de contre-coup doivent être établies avec ordre et précision, et en outre être étudiées avec attention pour les utiliser dans divers travaux.

Le principe d'impulsions successives et progressives doit être observé dans toute espèce de tirage pour un fardeau quelconque que l'on entraîne : par exemple, pour une charrette qu'on veut faire rouler à bras, ainsi que pour un attelage de plusieurs chevaux. Dans ce dernier cas, si l'attelage est de deux chevaux à la file l'un de l'autre, le conducteur doit donner un double coup de fouet par balancement du bras d'avant en arrière, de sorte que le cheval de devant soit frappé d'abord, et l'autre aussitôt après et avec plus de force.

Si l'attelage était composé d'un plus grand nombre de chevaux placés de file et que l'on veuille produire une grande force, il serait bon d'avoir un conducteur pour chaque cheval ou au moins un par deux chevaux, toujours en commençant par frapper le cheval de devant, en ayant soin de placer vers le limonier les conducteurs qui donneraient le coup de fouet le plus serré ; enfin ces coups de fouet, donnés successivement, devront reproduire, à peu près, les temps que marquent les pieds lorsqu'une file de soldats se met en course au pas gymnastique.

Par ce principe d'impulsions successives que l'esprit le moins cultivé peut concevoir et dont il est facile de se rendre compte à l'instant, nous pouvons juger combien parfois les choses simples échappent à la pensée des hommes ; car, en 1814, lorsque les Prussiens, non satisfaits de leur victoire, et voulant

assouvir leur indigne vengeance sur leur ex-vainqueur Napoléon, essayèrent, en vain, de faire tomber sa statue du haut de la colonne, après y avoir attaché des cordages qu'ils tirèrent d'abord à bras, puis y attelèrent un grand nombre de chevaux ; c'est à ce moment que l'on a pu remarquer toute cette simplicité de jugement avec lequel l'homme agit dans de certaines circonstances, car pour tirer les cordages, malgré toute la force que ces ennemis du grand homme ont employée, ils n'ont pu en venir à leur but, et cela parce que leurs officiers de génie, dans leur offensant enthousiasme, n'avaient pas prévu que le tirage d'une voiture et celui d'un objet plus élevé ne devaient pas produire le même résultat ; aussi a-t-on vu, à chaque coup de fouet, les chevaux de derrière être enlevés par les cordes à mesure qu'elles se tendaient, ce qui ne laissait plus que la force des chevaux qui pouvaient tenir pied.

Cependant il est facile de concevoir que le train du cheval et celui qu'il tire doivent être en rapport, autrement l'aplomb de ces deux points n'est plus le même, et il y a perte de force en proportion du degrés de cette différence.

Ainsi, dans un cas semblable à celui que nous venons de citer, il serait donc nécessaire d'établir une poulie à la hauteur du train des chevaux et sous laquelle les cordes seraient retenues et glisseraient sans être sujettes à varier de hauteur lorsqu'elles seraient tirées par les chevaux, ensuite n'ayant plus d'obstacle pour le tirage d'un point élevé, on pourrait user des moyens que nous venons d'indiquer.

POUR MOINS SE FATIGUER EN BATTANT.

Pour moins se fatiguer en battant, soit des habits, soit des tapisseries, ou toute autre chose analogue, on doit suivre le même principe que *pour jeter* (pag. 557), à l'exception qu'au lieu d'ouvrir la main pour laisser échapper le projectile, elle doit ici, aussitôt après le coup de baguette ou de martinet, établir la *pression musculaire* (pag. 27), le poignet remonte, le bras revient vers soi, le *jeté* du coude en arrière s'établit, l'élan du bras se prolonge, l'épaule remonte, tourne, et la dernière impulsion de cet élan fait frapper avec force. Si l'on voulait adoucir le coup, on aurait à faire arriver la baguette un peu obliquement, afin qu'en glissant elle soit moins sujette à percer une étoffe qui offrirait peu de résistance.

Enfin, si l'on voulait varier ce mouvement pour éviter la fatigue de l'épaule, il faudrait laisser le haut du bras en repos et s'y prendre ainsi : L'avant-bras se lève rien que par l'effet de la *pression musculaire*, il retombe comme pour donner son coup, mais tombe seulement pour établir l'élasticité afin de reprendre son élan par un mouvement rebondi qui doit faire remonter le poignet avec plus de force et moins de fatigue pour retomber de même, de sorte qu'alternativement une impulsion fait marquer le coup et l'autre le fait frapper.

En fortifiant progessivement la pression musculaire, on donnera plus d'élan et moins de fatigue aux bras. Ce principe doit être observé jusque dans

les plus petits mouvements, même quand deux doigts se pressent, principe qui ne devra pas être négligé en *tirant l'aiguille* (pag. 525).

Notre gymnastique étant destinée spécialement pour les personnes délicates, nous allons faire en sorte de leur donner le moyen de s'épargner la fatigue que peut causer un même mouvement de bras continuellement répété, surtout pour celles qui par état ont à battre de la laine ou des tapisseries, tels que les matelassiers, ou ceux chargés de l'entretien de tapis; ils pourront s'épargner beaucoup de fatigue en faisant travailler alternativement les bras et les jambes. Dans ce cas, on prendrait à peu près le pas de la *marche dans les broussailles* (pag. 179), en l'exécutant de la manière suivante :

Le genou se lève, la cuisse se refoule sur son articulation, elle rebondit en avant; le pied retombe pour faire le *jeté rétrograde* (pag. 18), puis l'autre jambe se lève de même que la première et par le *rebondissement latéral* (pag. 19). Chaque côté du corps à son tour, aidé d'une impression de *tour de hanche* (pag. 29), porte son poids sur chaque jambe qui retombe; le corps doit, en outre, quand l'avant-pied frappe à terre, se redresser en balançant par l'effet de ressort du *jeté rétrograde* qui doit être suivi du *vacillement musculaire* (pag. 24), puis le corps s'abaisse en même temps que le genou se lève et le bas de la jambe par balancement fait jeter le pied en avant, rien que par l'effet de son poids, ce qui fait le complément de la marche-exercice pour se soulager du travail des bras par celui des jambes. Cet exercice est à près le même que celui donné sous le nom de *marche à la ballonnette* (pag. 180).

Cette espèce de pas, de marche *ballonnette*, une fois bien établie, le balancement des jambes avec celui du corps bien concordé, bien cadencé, le *laisser-aller* (pag. 31), le *rebondissement latéral* bien suivi, si l'on voulait battre de la laine avec la plus grande facilité, on n'aurait plus qu'à mettre une chaussure appropriée à ce genre de travail, c'est-à-dire que cette chaussure soit d'une forme très effilée, afin que ses pointes pénètrent mieux dans les amas de laine qui doivent être divisés.

Quant à la position de la laine à battre, on la placerait contre un mur, pour que l'effet des *jetés balancés* des jambes la fasse voltiger et frapper dessus ce mur avec force, afin que la poussière s'en détache plus facilement.

On pourrait encore faciliter ce travail en dressant une claie cintrée en osier, à claire-voie; de cette manière, une partie de la poussière passant de l'autre côté de la claie viendrait d'autant moins pénétrer dans la poitrine, et l'effet de ressort de cette claie agissant sur la laine, épargnerait la force du mouvement des jambes.

Lorsqu'il s'agirait de battre de la tapisserie, on la suspendrait horizontalement, de sorte que l'on pût tourner tout autour; elle serait placée à la hauteur des pieds, en ayant soin de la tenir un peu flottante afin que les coups soient plus doux et que la poussière en soit chassée plus facilement; on pourrait par le même moyen brosser le tapis que l'on aurait battu, en adaptant sur chaque pied une brosse disposée à cet effet.

Nous pousserons plus loin cette manière de tra-

vailler en y ajoutant le *moyen de se décrotter à sec sans faire de poussière*, moyen dont nous allons donner le détail incessamment. On pourrait, soit par nécessité, soit pour se donner plus d'exercice, faire deux travaux à la fois : décrotter sa chaussure ou ses habillements en battant une tapisserie et ne pas plus se fatiguer qu'en faisant un seul de ces ouvrages, car si l'on accorde bien le balancement des bras avec celui des jambes, ils se feront mutuellement contre-poids, les objets dont les mains seront chargées donnant de la force au balancement, viendront en quelque sorte épargner de la fatigue.

Si ce dernier moyen n'était pas mis en usage, celui qui donne la facilité de travailler avec les pieds n'en sera pas moins de première utilité pour celui qui n'ayant que ses bras pour gagner sa vie, viendrait à avoir le malheur de les perdre.

En attendant que l'on fasse de la *marche ballonnette* des applications utiles, préparons nos jambes à cette éventualité en faisant de leur activité un amusement de *gymnastique confortable;* nous proposerons en conséquence un second *jeu de ballonnette*.

On établirait un rayon de dix petites cases en forme d'entonnoir, dont l'ouverture du haut serait assez large pour y faire entrer une balle, et celle du bas assez étroite pour que cette balle ne puisse en sortir que de trois ou quatre dixièmes. Ce jeu, que l'on pourrait nommer *jeu de ballonnet*, serait établi de même que le damier sur lequel on place les pions pour commencer la partie de dame; après avoir mis une balle dans chaque petit entonnoir, on

prendrait le pas de la *ballonnette*, pour que la pointe des pieds fasse sauter à chaque pas une balle en suivant d'un bout à l'autre jusqu'à la dixième sans interrompre la cadence du pas ; arrivé ainsi au bout du rang de case, que l'on nommerait *ballonnet*, on ne ferait plus que marquer la cadence, en attendant que les dix balles soient replacées dans le casier, pour recommencer de même, mais du côté opposé, en ne continuant à compter que du moment où l'on ferait sauter les balles, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait compté dix fois *dix balles*, enfin, *cent balles*, ce qui complèterait la partie. L'adversaire jouerait à son tour, s'il n'allait pas jusqu'à *cent balles*, il perdrait ; si au contraire il arrivait à *cent*, le premier reprendrait pour compter le plus qu'il pourrait, et sitôt qu'il manquerait, ce serait au tour de l'autre. Dans ce cas, celui qui aurait enlevé le plus grand nombre de balles gagnerait la belle ; perdre la mesure ferait perdre tout aussi bien que de manquer la balle. Si les balles n'étaient pas replacées après avoir compté dix temps de mesure, le joueur aurait droit de s'arrêter pour reprendre la suite des points.

Maintenant, comme il n'est pas présumable qu'on arrive toujours au premier cent, si l'on manquait, soit le coup, soit la mesure, on aurait droit de recommencer trois fois à chacune des trois premières dizaines ; mais chaque coup manqué, soit de balle, soit de mesure, obligerait à recommencer par compter *un*, au quatrième coup manqué d'une des trois premières dizaines, le joueur arrêterait là le nombre de ses points, l'autre reprendrait, et le nombre le plus élevé donnerait la partie gagnée.

Le droit de commencer la partie serait soumis à la volonté ou à quelque coup de hasard, tel que celui de pile ou face, en jetant une pièce de monnaie en l'air.

Ces espèces de jeux gymnastiques propres à entretenir l'agilité du corps, sont utiles à tout âge et devraient être adoptés de préférence à ces jeux de cartes avec lesquels on voit les hommes s'appesantir dans de certains endroits, tels qu'aux corps-de-garde, ou autres lieux, où cependant on est à même de faire des exercices pour se fortifier à la *gymnastique confortable*, si bienfaisante au corps et à l'esprit.

POUR MOINS SE FATIGUER EN FROTTANT.

Le frottage, joint à ce qu'il nécessite des mouvements qui fatiguent beaucoup le corps, peut mettre en danger la santé de celui qui n'est pas bien routiné à cet exercice laborieux ; c'est surtout pour les dames qu'il présente le plus de danger à cause de leur conformation et de la délicatesse de leurs organes, et l'on voit précisément celles qui ne sont pas à même d'avoir un frotteur, celles qui sont les plus délicates, celles enfin qui ont le plus de courage, avoir le louable amour-propre de donner chaque jour un nouveau lustre à leur parquet.

L'amélioration que nous voulons proposer ne donnera pas le seul avantage d'éviter la fatigue ; il peut être employé comme exercice hygiénique dans tous les cas où les dispositions corporelles et intellectuelles ont besoin d'être ravivées et régularisées; de plus, cette

manière de frotter nous donnera le moyen de faire plus d'ouvrage en moins de temps, par l'effet des deux pieds qui agissent également et font contre-poids à ce balancement du corps, qui fait la base de cet exercice que nous nommerons le *talonnet balancé*. Pour en faire l'application au frottage, on n'aura, en adaptant une brosse à chaque pied, qu'à ajouter à la bride ordinaire qui prend le coude-pied, une seconde bride tenue de chaque côté de celle-ci en passant au-dessus du talon, et une autre petite bride pour retenir la brosse vers la pointe du pied. Passons à l'exercice :

LE TALONNET BALANCÉ.

Le *talonnet balancé* s'établit de cette manière : Le corps est debout, il s'affaisse sur une jambe, le genou fléchit, la hanche se pousse en dehors ; l'autre jambe en même temps se jette naturellement en dehors ; les bras qui se sont portés de ce dernier côté pour suivre la jambe et prendre leur élan, reviennent avec plus de force et par balancement afin que l'effet d'entraînement de ce grand élan augmente celui de la jambe lorsque le pied revient en frottant; le corps, qui s'était abaissé pour faciliter cette jambe à se porter en dehors, se relève à mesure que le pied se rapproche. Plus le pied se porte à une plus grande distance, plus il doit revenir circulairement, et le corps s'incliner progressivement en suivant ce pied quand il revient en avant. De plus, le jeté du bras et celui de la jambe doivent être aidés par une impression de *tour de bras* (pag. 29) et de *tour de hanche* (pag. 29), le pied aussi peut être aidé du *jeté talon-*

nier (pag. 18), si l'on en sent le besoin; chaque côté du corps en fait autant à son tour, et ainsi de suite; chaque côté du corps, en produisant ainsi un léger *mouvement circulaire*, imprime au corps dans son entier le *balancement horizontal* (pag. 21); en outre, le corps, en plein *laisser-aller* (pag. 31), doit rendre son balancement général, de sorte qu'il ne ressente aucune secousse, et pour maintenir l'équilibre les bras pourront faire l'*épaulet* (p. 29), n'importe dans quel sens le corps se dirige. Une fois bien routiné à cet exercice, lorsqu'on prendra une certaine rapidité, l'élan seul doit soutenir le corps en équilibre, et le *rebondissement latéral* (pag. 19) le garantir des chutes, mais en ayant soin ici, en exécutant ce dernier principe, de donner le temps au pied de traîner sur le parquet et que ce pied qui frotte ne chasse l'autre qu'après en être rapproché.

Si l'on veut aller en arrière par le même exercice, ce qui falicitera mieux encore l'action de ce travail, on fera les mêmes mouvements, avec cette différence que pour accompagner le pied qui, au lieu d'aller en avant, se porte en arrière, l'épaule qui tournait en avant, fait ce même mouvement à l'opposé, et le corps qui s'abaissait aussi de ce côté, porte son poids avec abandon directement sur sa perpendiculaire; on peut aller avec la plus grande facilité à droite ou à gauche en forçant l'élan plus d'un côté que de l'autre et en jetant les bras seulement à l'abandon, puis un doux *jeu d'essor* (pag. 39) complètera le moyen de faire du frottage un exercice peu fatigant, et même un exercice *hygiénique et confortable*.

Le *talonnet balancé*, par la grande puissance du

frottement qu'il établit vers le dedans du pied, sera d'un grand secours pour les personnes dont les chaussures ont besoin d'être réduites de ce côté. Cet exercice devra être ajouté à celui du *jeté pesant* (pag. 77); celui-ci devant s'exécuter à l'extérieur, l'autre à l'intérieur, donneront le moyen complet d'égaler l'usure de sa chaussure avec une extrême rapidité.

Pour ce dernier cas, le principe du *rebondissement latéral* doit être exécuté de même que ci-dessus, c'est-à-dire que le pied se lance et revient pour chasser l'autre qui doit se lever aussitôt, mais seulement lorsque le premier s'est rapproché de celui-ci. Ces observations sont essentielles pour compléter le *jeté pesant*.

Il serait bon de soutenir le *jeu d'essor* dans l'exercice du frottage par quelques couplets dont le sens rappelle les bienfaits de la *gymnastique confortable*, comme par exemple celui qui suit, en adoptant un air selon sa disposition, et qui s'accorde avec le mouvement balancé du corps et l'impulsion du pied qui frotte, en ayant soin que le nombre de pieds des vers ait un compte impair, afin que ce ne soit pas toujours le même pied qui marque la première impulsion de la ligne des vers.

L'air qui suit doit être choisi de préférence à tout autre, vu que ses notes prolongées pesant sur chaque syllabe, se trouvent en accord parfait avec le balancement et les impulsions du *talonnet balancé*. D'ailleurs, les anciens étant routinés à cet air, il aidera mieux l'exercice à leur faire sentir ces effets de jeunesse que la *gymnastique confortable* peut en partie renouveler.

LA GYMNASTIQUE CONFORTABLE.

—

AIR *du Major.*

—

Confortable gymnastique,
Tu conduis au vrai bonheur ;
On sent lorsqu'on te pratique,
Agrément, force et douceur.
A la marche très utile,
Nécessaire à la santé,
Le corps devient plus agile,
Et prend de la fermeté.
La jeunesse sédentaire
Aura des distractions ;
Le vieillard octogénaire
Certaines émotions ;
La femme en ces exercices,
Trouvant la saine gaité,
Y pourra puiser délices,
Souplesse, grâce et beauté.
En politique elle est bonne ;
Chacun se faisant du bien,
Ne veut de mal à personne,
Et se contente du sien.
On savoure l'existence ;
Les hommes par cet accord,
Se berçant dans l'espérance,
Font de la vie un trésor !

La stance de ce couplet de facture pourra très bien être coupée en trois couplets pour les personnes qui ont besoin de donner à leur voix une fréquence de temps de repos.

Le chant cadencé, balancé pour accompagner le *talonnet balancé*, indépendamment de ce qu'il lui donne plus d'essor et épargne de la fatigue, donne un autre avantage, celui de soulager et de fortifier les poumons. Dans ce but, on devra pousser l'haleine par balancement et progressivement, de sorte que le coup de gosier arrive en même temps que le coup de *laisser-aller*, qui doit faire traîner le pied avec plus de force, en ayant soin, ou outre, que l'aspiration ait lieu quand le corps et les épaules se soulèvent, et l'expiration lorsqu'ils s'affaissent. Ces indications devront faire suite aux réflexions sur les *moyens de moins se fatiguer en chantant* (pag. 289).

Maintenant que nous avons dû donner assez de souplesse au corps et aux bras pour permettre à la main d'exécuter avec adresse, avec dextérité et en plein *laisser-aller*, ces mouvements nécessaires pour pratiquer facilement l'exercice qui suit, nous allons nous mettre à l'œuvre.

POUR SE DÉCROTTER A SEC PAR UN EXERCICE AGRÉABLE SANS FAIRE DE POUSSIÈRE ET SANS DÉTÉRIORER L'ÉTOFFE.

Avant d'avoir étudié le moyen de se *décrotter à sec sans faire de poussière*, ce moyen paraît si peu

réalisable, qu'autant de personnes à qui nous l'annonçons, autant d'incrédules nous rencontrons. Heureusement, pour notre liberté individuelle, que ce moyen n'a pas la même portée que la vapeur, dont l'inventeur, ou plutôt le propagateur, fut traité de fou et fut même incarcéré pour avoir voulu démontrer à Napoléon, ce grand génie, que l'on pouvait trouver une puissance immense dans la vapeur d'eau. Ce n'est que plus tard qu'on a su arrêter quelque attention sur cette grande puissance que recèle la vapeur, après que l'acteur Garcia eût été tué, pour avoir eu l'imprudence de poser le bout d'une pincette sur l'issue du petit conduit qui laissait échapper la vapeur d'une de ces nouvelles marmites, dites *autoclaves*, marmites dont le couvercle fermé hermétiquement permettait de concentrer assez la chaleur pour qu'un pot-au-feu soit cuit à point dans l'espace de vingt minutes.

L'idée de notre moyen est aussi simple que l'idée de produire une force avec la vapeur d'eau : là, il ne fallait que trouver le moyen de la comprimer; ici, *pour éviter de faire de la poussière en brossant une boue sèche*, il suffit de faire jouer la brosse dessus, de manière à diviser cette boue sans la faire rejaillir, ce qu'il est facile d'obtenir par de simples mouvements employés dans la *gymnastique confortable*.

Pour arriver à ce point essentiel de propreté, de ne pas faire de poussière, il est des personnes qui ploient l'étoffe crottée de manière à renfermer cette crotte pour la faire tomber ensuite après avoir remué ce double d'étoffe entre les mains. Nous laissons à penser l'effet que doit produire un tel moyen sur une étoffe que l'on veut ménager.

On voit assez communément des personnes qui veulent décrotter une étoffe quelconque en laine prendre entre les mains la partie à nettoyer, et pour en enlever le plus gros de la boue, frotter de même qu'on le fait pour savonner, puis elles passent la brosse dessus l'étoffe, en s'y prenant de même que pour cirer une chaussure, ce qui, d'une part, donne beaucoup de poussière, et à la moindre transpiration fixe aux mains une partie de la boue, et de l'autre, fait rentrer la poussière dans l'étoffe; celle-ci devenant plus sèche par l'adhérence de cette poussière, est par ce fait plus accessible à l'action destructive de la brosse, si bien que cette étoffe se trouve bientôt détériorée par l'effet de la brosse qui va et vient dessus, ainsi qu'on le ferait avec une lime.

Au lieu d'agir de la sorte, on applique le dos de la brosse sur le dedans de la main de manière que cette main soit pour ainsi dire tapissée de pointes de crins, puis on fait aller les mains de même que pour savonner, ainsi qu'il a été dit; la pointe des crins venant tomber debout sur l'étoffe, pénètre dans les creux de son tissu, et la boue se trouve divisée sans sans trop rejaillir; de cette manière la poussière ainsi que l'étoffe se trouvent menagées. Passons à la seconde amélioration pour la propreté des mains, et pour rendre la poussière imperceptible.

On prend un tampon formé de quelques doubles d'étoffe, présentant le plus d'élasticité possible, on pose dessus la pièce que l'on veut dégager de la boue, ensuite on prend une brosse longue et autant que possible d'une forme cintrée ayant les crins bien fermes, puis en tournant cette brosse sur le dos, et en appuyant sur son arête, on fait glisser un de ses

bouts sur la superficie de l'étoffe pour faire tomber le gros de la boue; cette petite préparation faite, on retourne la brosse sur ses crins pour en frapper la partie crottée, de même qu'on le ferait avec un maillet, mais en s'y prenant de cette manière : Le coude, pour mettre la brosse en mouvement et pour épargner de la fatigue au bras, balance de sorte qu'en faisant tomber la brosse sur ses crins le plus perpendiculairement possible, elle balance d'arrière en avant, de droite à gauche, pivote et rebondisse par l'effet du *jeté* de coude du dehors au dedans, par le moyen que l'on donne d'abord une forte impulsion à ce coude en descendant de manière qu'il remonte comme par un effet de ressort qui est produit par deux ou trois petites impulsions cadencées du coude pour adoucir le *jeté*, et l'on n'a plus qu'à continuer de même.

En établissant bien le mouvement tel que nous venons de l'indiquer, en le rendant le plus *continu* possible, la boue disparaîtra à vue d'œil sans produire de poussière.

Il est certaines parties de boue grasse ou coriace qui résistent davantage au coup de brosse. Dans ce cas, il faut passer de nouveau l'arête et même le coin de la brosse sur ces parties qui résistent, et le jeu de la brosse fait le reste; ensuite n'ayant plus la crainte de faire de poussière, on peut passer la brosse comme on le fait ordinairement, en ayant soin de suivre le sens de l'étoffe, afin de lui rendre l'apprêt que le mouvement sur tous les sens a pu lui faire perdre.

A défaut du tampon dont nous venons de parler, la main présentant une certaine élasticité, pourra

en faire l'office, de même que pour décrotter un pantalon sur soi, on doit le faire remonter vers les parties de la jambe qui offrent le plus d'élasticité.

La grande simplicité du principe ci dessus donnera facilement le moyen d'en varier l'exercice suivant sa disposition, pourvu que l'on ait soin de frapper en proportion de la fermeté des crins; autrement s'ils fléchissaient, leur effet de ressort en se redressant ferait rejaillir cette boue après l'avoir divisée, et cette poussière que l'on aurait voulu éviter se produirait en proportion de la rapidité du mouvement de la brosse.

Cet exercice peut se pratiquer en tenant la brosse à l'opposé, c'est-à-dire qu'un des bouts de cette brosse ne dépasse pas la main, que l'autre bout vienne battre vers le coude et que la main suive avec abandon le mouvement du coude. Enfin la main balance du dehors au dedans, et le coude à l'opposé, de sorte que la main en donnant son impulsion vers le dehors fasse frapper le bout de la brosse qui est près du coude, qui tombe par un mouvement d'abandon au moment où cette main se porte en dehors un peu en remontant; l'on a plus qu'à entretenir la continuité de ce mouvement avec le plus de *laisser-aller* possible, et frapper ainsi qu'il a été dit en proportion de la résistance des crins, toujours en les faisant tomber perpendiculairement, puis on établit une espèce de cadence par des temps marqués de *une... deux... trois, quatre, cinq; une... deux... trois, quatre, cinq; six, sept, huit, neuf, dix, onze, douze,* et ainsi de suite.

A cet à-propos, on pourrait reproduire un battement historique, au souvenir d'un aveugle qui, jadis dans les rues de Paris, se promenait en battant

sur une caisse, avec accompagnement de couplets, dont le refrain était :

Prenez garde à c'tas de boue
Qu'est d'vant vous.
Boumb... boumb...
Boumb, boumb, boumb.

Nous pouvons, à ce jeu de la brosse, joindre une autre utilité, celle d'exercer les doigts de certains artistes, comme le musicien par exemple, qui pourrait, en suivant les principes ci-dessus, tenir la brosse de même qu'un archet, et la faire agir comme pour exécuter sur le violon, ce qu'ils appellent le *staccato*, et fredonner quelques couplets en rapport avec cette cadence de la brosse, ainsi qu'on pourrait dire ces paroles d'une de nos anciennes chansons bachiques :

Promène son archet magique, etc.

et pour toute autre personne qui voudrait faire de ce travail un exercice agréable, ce refrain de la même chanson :

De tous les pans pans, les pans pans des bouchons, etc.

Ce refrain pourra s'appliquer à l'exercice précédent lorsque l'on fait frapper la brosse à peu près de même que l'on agissait avec un maillet.

Pour l'enfant à qui l'on voudrait faire prendre goût à cet exercice, nous lui dirions : Plus tu remueras tes doigts avec souplesse, mieux tu les prépareras à bien jouer des castagnettes.

Les personnes qui désireraient se rendre compte par elles-mêmes de l'avantage de cette manière de

se décrotter, et à qui ce travail offrirait quelque répugnance, pourront se satisfaire par la plus simple des expériences : deux traits bien marqués tirés avec de la craie sur une certaine épaisseur de drap suffisent ; on brosse l'un de ces traits comme on le fait ordinairement, et l'autre par le moyen ci-dessus. Il sera facile, en comparant les deux moyens, de connaître quel est celui qui prend le moins de temps et donne le moins de poussière.

Enfin, pour prouver combien est simple le moyen *de se décrotter sans faire de poussière*, nous proposerons une manière de l'exécuter qui pourra étonner quelques personnes jusqu'à ce qu'elles en aient pris connaissance ; par cette manière, on peut, sans tenir la brosse ni l'étoffe, enlever la boue d'un vêtement toujours sans *faire de poussière*.

Pour arriver à ce résultat, il suffit de poser le vêtement comme il a été dit, pour frapper sur la boue, puis sur cette boue on pose une brosse cintrée, et tout le préparatif est fait, ensuite on frappe sur un des bouts de la brosse de manière à la faire sauter, balancer, tourner, en prenant attention à la ramener toujours sur le point où elle doit agir, et souvent la boue aura disparu avant que l'on ait pu faire tourner la brosse au complet, et sans que l'on ait senti de poussière. Ce serait un moyen adroit de faire exécuter cette sorte d'ouvrage à quelqu'un sans qu'il se doutât que l'on eût l'intention de le faire travailler. Dans ce cas, on lui proposerait de gagner un pari, s'il pouvait, en frappant sur le bout de la brosse, la faire tourner complétement ; et pour mettre un terme à ce jeu, on l'accompagnerait d'un ou de plusieurs couplets suivant qu'il serait con-

venu; chaque note correspondrait à chaque coup de brosse, de sorte que la partie se termine à la fin de la stance.

Par ce genre de pari, on ne peut jamais tout perdre, car si l'exécutant arrive à gagner, le perdant retire toujours un peu d'ouvrage fait.

Maintenant le moyen de faire tourner la brosse toujours du même côté et que son mouvement divise la boue sans produire de poussière, s'obtient en frappant toujours sur le même coin d'un des bouts de la brosse, en prenant attention de diriger l'impulsion circulairement et que les crins de cette brosse tombent toujours perpendiculairement sur l'étoffe.

Le *moyen de se décrotter à sec sans faire de poussière* peut, en y mettant de l'attention, donner à peu près le même résultat sur la chaussure de cuir que sur une étoffe de laine, en ayant soin que la dureté des crins soit en rapport avec celle de l'objet sur lequel on agit. L'espèce de brosse à frotter le parquet est convenable en cette occasion; ainsi pour diviser la boue d'une chaussure composée de vernis et d'étoffe, les crins de la brosse devront être très fins et courts afin de ménager cette espèce de chaussure tout en la nettoyant.

Entre mille positions que l'on peut prendre pour décrotter la chaussure sur soi, il n'en est pas où l'on soit plus à son aise en exécutant ce travail que dans la position de la *gambadine* (p. 250); si le balancement de chaque main est bien établi, que ces deux balancements concordent bien ensemble, on éprouvera peu de fatigue.

Le double balancement des bras nous donnera le moyen, ayant la chaussure aux pieds, de cirer les deux côtés en même temps, sans éprouver plus de fatigue que pour un seul. Dans ce cas, étant assis, les pieds écartés l'un de l'autre, les bras appuyés en dehors des genoux, les avants-bras pendants, une brosse dans chaque main; dans cette position, les mains n'ont plus qu'à balancer parallèlement du dehors au dedans pour faire frotter les brosses sur la chaussure, en ayant soin, pour fortifier ce balancement, d'établir la *pression musculaire* (pag. 27) chaque fois que les mains reviennent vers le dedans. Après avoir ciré la chaussure à la brosse, il sera bon de terminer cet ouvrage en frottant avec une étoffe du genre de la flanelle. Ce dernier moyen donne au cirage le plus bel éclat.

Lorsque l'on agira sur du vernis, il faudra se garder de faire aller et venir la brosse dessus, comme on le voit faire quelquefois, ce qui en usant la superficie de ce vernis en détruit le brillant; il faut, après avoir fait jouer avec beaucoup de ménagement une brosse douce pour enlever le gros de la boue, enlever le restant avec un peu de ouate de coton légèrement imbibée d'huile, ensuite on l'essuie avec de la ouate sèche, et enfin pour rétablir le brillant, on fait aller et venir sur le sens des plis une bande de velours dont la largeur soit en rapport avec l'étendue sur laquelle on veut agir; de plus, cette bande devra être suspendue horizontalement en la laissant assez lâche pour que la chaussure puisse en allant et venant dessous être enveloppée le plus possible, et l'on n'aura plus, pour faire cet ouvrage

sans fatigue, qu'à fourrer la main dans la chaussure, l'appuyer contre la bande et la faire aller à l'abandon de droite à gauche, de même que si l'on voulait s'exercer le bras à faire un tracé de voûte.

Revenons aux diverses applications que l'on peut faire de cette manière de faire jouer adroitement la brosse. Ce moyen sera employé avec succès pour nettoyer des étoffes que l'on veut conserver mates, comme le velours, le castor, le satin turc, etc.

Revenons aussi sur le grand avantage de ne pas produire de poussière. Ce moyen devra satisfaire une infinité de personnes, si elles considèrent l'influence que peut avoir sur la santé une certaine quantité de poussière qui est introduite dans le corps, poussière pouvant provenir de quelques décompositions malfaisantes.

Ne pouvant espérer avoir toujours réussi complétement d'éviter la poussière en faisant ces sortes d'ouvrages, il sera prudent de faire à la suite la *respiration progressive* (pag. 279), afin d'expulser ces molécules de toutes espèces qui peuvent s'être attachées aux parois de la bouche ; ce dernier moyen doit être observé strictement par les ouvriers qui travaillent le cuivre, le mercure ou autre matière dont les émanations corrosives attaquent la poitrine. On doit même agir ainsi aussitôt après avoir traversé un milieu d'air infecté ou seulement chargé de poussière.

Les dames actives qui se chargent du soin d'enlever elles-mêmes la boue de leurs robes ou de leurs chaussures reconnaîtront plus particulièrement l'avantage de faire cet ouvrage *sans produire de poussière*, car leurs cheveux étant d'ordinaire imprégnés

de pommade, cette poussière ne viendra plus, en se déposant dessus, se transformer en l'ignoble matière que l'on nomme crasse; enfin, elles auront cet autre avantage de pouvoir dégager leurs vêtements de quelques éclaboussures ayant aux mains des gants blancs, sans être obligées de les quitter et sans danger de les salir.

Enfin, avec un peu de dextérité, il sera facile de se donner de l'exercice agréable en même temps qu'utile, c'est-à-dire s'exercer d'une main sur le piano, et de l'autre faire, ainsi qu'il a été dit, jouer la brosse, d'accord avec les notes de la musique, toujours sans danger d'être incommodé de la poussière.

On pourra plus encore, lorsque le temps fera défaut, on pourra manger d'une main et de l'autre faire jouer la brosse sur la boue sèche, sans crainte de voir voltiger la poussière sur les aliments.

Nous arrêterons là les indications des avantages que l'on peut obtenir du moyen de *se décrotter à sec sans faire de poussière*, car nous nous engagerions dans l'infini.

Nous terminerons ce chapitre par l'application du mouvement *continu* à la brosse pour le cas où l'on voudrait avec la plus grande facilité faire disparaître des taches de quelque étoffe; en conséquence, on devra brosser sur la tache par un mouvement circulaire, agir d'abord sur le point central pour continuer en élargissant le cercle de plus en plus; on devra faire de même, soit à sec, soit qu'on mouille l'étoffe, ou que l'on pousse dessus seulement la vapeur de l'haleine, ou enfin qu'on se serve de la brosse ou d'un morceau de drap ou de

flanelle, selon que le genre de tache le réclame, le mouvement *continu* donnera toujours plus d'avantage que tout autre mouvement pour ménager l'étoffe et le temps.

Le mouvement circulaire pratiqué avec du drap ou de la flanelle suffit pour enlever la boue avec facilité et propreté lorsque cette boue n'est attachée qu'à la superficie de l'étoffe; on devra même employer ce moyen après que la brosse aura passé sur une étoffe afin de mieux lui rendre sa fraîcheur, mais toujours en observant ce principe : de poser cette étoffe sur quelque chose d'élastique.

Ce principe de mouvement circulaire devra faire suite *aux soins à donner aux mains* (pag. 267), soit qu'elles se frottent à nu, soit que l'on se serve d'étoffe ou de linge, ou enfin de la brosse à ongle.

Ce chapitre ne serait pas au complet si nous le terminions sans faire du dernier coup de brosse un exercice de *gymnastique confortable;* aussi allons-nous établir un balancement *continu* des bras pour brosser toute la superficie du corps, petit exercice que nous nommerons la *brossette*.

LA BROSSETTE.

Pour exécuter la *brossette*, chaque main, entre le pouce et l'index, tient le bout d'une brosse, le crin de cette brosse tourné vers les doigts, les coudes se tiennent près du corps, puis le balancement commence pour continuer sans interruption jusqu'à ce que les brosses aient passé sur toute la superficie du corps.

Par l'effet de la pression musculaire de la main, qui prolonge le balancement du bras, cette main monte sur le haut du dos; arrivée là, les doigts, à l'abandon, font retomber l'extrémité de la brosse du dessus de l'épaule jusque près du coude, et terminent ce mouvement circulaire, qui se poursuit jusqu'à la fin de l'élan du bras, qui doit faire revenir la brosse jusque par devant et debout en face de l'épaule, pour retomber et répéter le même balancement qui doit être exécuté à tour de rôle par chaque bras, de sorte qu'ils se fassent contre-poids, et qu'à la fin de leur élan, les deux brosses se trouvent à la hauteur de l'épaule, l'une par devant, l'autre par derrière.

Lorsque le haut du dos est assez brossé, on donne de moins en moins d'élan aux bras pour que le balancement se ralentisse de plus en plus, et que les mains en montant de moins en moins, finissent par balancer à l'abandon seulement dans la largeur de la cuisse, afin de donner le temps aux mains, tout en marquant la mesure, de faire pirouetter les brosses, de sorte que le crin se trouve du côté du pouce.

Ensuite, pour brosser le devant de l'habillement, on continue le même balancement en ayant soin de faire monter la brosse qui va par devant jusqu'au collet pour finir par un mouvement arrondi à partir du haut jusqu'au bas du bras, tandis que l'autre monte par derrière seulement pour faire contre-poids, et finir de sorte que les deux brosses se trouvent en jonction et se dégagent de leur poussière par l'*époussetillette* (pag. 375).

Le haut de l'habillement brossé, les brosses nettoyées en les tenant toujours dans la même position et

toujours par la même continuité de balancement, on poursuit l'exercice sur le bas de cet habillement, les jambes sont écartées, les bras pendants en balançant à l'abandon, les mains font monter et descendre mollement l'extrémité des brosses pour qu'elles retombent avec douceur par un mouvement arrondi du dedans au dehors, en descendant toujours des cuisses au bas des jambes; puis ce côté de l'habillement fini de brosser, en dégageant encore les brosses de la poussière par le moyen de l'*époussetillette*, puis on a soin de faire couler le bout de ces brosses qui dépassent les doigts jusque dans l'intérieur des mains, afin de pouvoir plus naturellement faire aller ces brosses sur le derrière de l'habillement et jusqu'au bas, pour terminer l'exercice de la *brossette* par l'*époussetillette*.

Nous ne présentons pas la *brossette* comme un exercice sérieux ; cependant si cette continuité de balancements est bien exécutée, le corps étant dans un plein *laisser-aller* (pag. 31), que les brosses aient bien passé sur toute la surface du corps, la *brossette*, pratiquée à nu, appelant les fluides vivifiants à toute la superficie du corps, sans causer aucune fatigue, pourra devenir un exercice important pour la vieillesse, dont les effets du système sensitif perdent de plus en plus de leur extension à mesure que les fluides corporels se concentrent, car l'extension de ces fluides se trouve doublement activée quand l'on se met en mouvement soi-même, par l'effet de ce mouvement qui pousse de l'intérieur, tandis que l'action imprimée sur la peau attire à l'extérieur.

CHAPITRE II.

—

Pour bien entretenir le fil sensitif.

—

POUR BIEN ENTRETENIR LE FIL SENSITIF.

Pour bien entretenir le fil sensitif (pag. 53), cette continuité de sensations indispensables au bonheur de l'homme, il faut que l'esprit ou le corps soit continuellement occupé le plus utilement et le plus agréablement possible.

C'est-à-dire, autant que la société le permet, satisfaire les besoins que la nature nous fait ressentir agréablement, bien étudier le point où il faut arrêter l'effet de ces sensations ; car pour peu que nous soyons délicats, si nous allons jusqu'à satiété quand les sensations nous plaisent, elles sont la destruction du corps et même de l'esprit. Les personnes les plus robustes résistent plus ou moins, sans doute, mais c'est toujours au détriment du système nerveux et des sens ; l'un s'irrite, s'atténue, et les autres s'émoussent. Il est souvent au-dessus de la force de la raison de laisser à la nature le temps de régénérer les parties endommagées, et tôt ou tard, si ceux-là

vivent, ils vivent sans sentir le charme de la vie.

Dans tous les cas où les sens sont excités subitement, il faut à l'instant faire le *contre-choc* (p. 39), et lorsqu'une excitation quelconque des sens se prolonge, il est toujours prudent de rétablir le calme par un balancement approprié à la partie où se concentre l'effet de cette excitation; par exemple, si l'irritation se porte à la tête, celle-ci, en plein *laisser-aller* (pag. 31), doit prendre son centre de gravité et balancer mollement de droite à gauche, et si l'on est couché, faire de même avec les mains qui doivent la soutenir par derrière. Il en sera de même pour calmer les irritations de poitrine, que l'on fera balancer en se couchant sur le dos pour faire soulever chaque côté du corps à son tour par le moyen des coudes qui appuient l'un après l'autre, en concentrant le *laisser-aller* à la poitrine en proportion du calme que l'on veut y apporter, et de temps en temps y faire promener la main le plus superficiellement possible par un léger mouvement de *frétillette* (pag. 51).

C'est surtout au milieu du corps, là où ses deux parties opposées se mettent en contact par l'effet de sa flexion, que l'irritation est plus sujette à s'y concentrer, là où le mouvement de la marche porte une action continuelle; c'est pourquoi nous devons y conserver le plus de *laisser-aller*, afin que cette partie soit moins exposée à être excitée par la réaction des mouvements des autres parties du corps; c'est pourquoi aussi, tel qu'il a été dit page 339, nous devons diriger là nos balancements, en les rendant le plus doux et le plus *continu* possible, ce qui doit même être observé à la moindre

surexcitation qui toujours produit des effets plus ou moins destructifs. La *marche à pas fermés*, dont nous donnerons le détail au chapitre suivant, est très favorable en cette occasion; seulement pour mieux concentrer les balancements au milieu du corps, le genou s'élève davantage et se porte plus loin en dedans comme pour aller par dessus l'autre genou, afin que le corps en suivant avec abandon l'élan de la jambe établisse plus facilement le *balancement horizontal* (pag. 21); mais en prolongeant ainsi ce mouvement, on doit mettre son attention à y donner le plus de douceur possible. Ces indications devront compléter celles données à la page 300, *pour retenir sans danger les fluides prêts à s'échapper.*

Pour rendre le calme au corps dans son entier, la *balancine* (pag. 475) pourra suffire, ainsi que les autres marches et exercices où les balancements sont prolongés avec douceur.

Le balancement doux, prolongé, *continu*, est le conservateur du système sensitif, dont il suspend les effets trop vifs qui toujours le détériorent; les nerfs ainsi entretenus ont le temps de se régénerer, leur jeu acquiert plus de force, leur effet sensitif plus d'intensité, et la nature généreuse nous permet de sentir pleinement sans nous exposer à des regrets.

Si chacun savait conserver la pureté de ses sens, on ne verrait pas tant de malheureux ne supporter l'existence qu'avec peine, tandis qu'il est si facile de reconnaître que la nature nous a doués des sens pour que nous puissions être avertis par des impressions douloureuses ou agréables des effets qui peuvent détérorier notre être ou nous faire sentir longtemps les jouissances de la vie.

En effet, remarquons bien que si nous avons su nous conserver en état de santé, et qu'un besoin se fasse sentir, en satisfaisant ce besoin nous nous fortifions, et la sensation en est agréable, utile, se reproduit suivant que nous savons nous satisfaire avec raison ; mais aussi lorsque l'effet agréable de cette sensation décroît, si nous ne savons pas nous arrêter, nous travaillons à la destruction de notre santé et de cette partie sensitive qui nous fait connaître la valeur de l'existence.

On ne saurait trop tôt arrêter ces sensations agréables, car souvent il arrive que le plaisir se grave dans la mémoire à un tel point, que nous prenons pour sensation agréable ce qui n'en est plus que le souvenir produit par la force de notre intelligence ; c'est pourquoi l'animal, qui n'est mû que par les sens matériels, sent mieux que nous ce qui convient à ses besoins, c'est pourquoi nous le voyons manger des herbes rafraîchissantes quand son corps a besoin d'être rafraîchi et s'abstenir de manger lorsqu'il est malade, c'est pourquoi aussi ses désirs cessent lorsque son corps n'a plus besoin d'être activé. Nous devrions ne suivre que cet exemple instinctif si nous ne voulions que conserver notre santé; mais, pour l'être intelligent, ce n'est pas assez, il doit pour soutenir sa supériorité et rendre hommage à la nature, chercher sans cesse, en conservant son existence, à l'entretenir agréablement et à éviter ces moments d'inaction qui laissent à l'homme l'insensibilité, le plongent dans le vide et lui représentent l'image du néant.

Enfin, pour respecter les lois de la nature qui nous a mis sur terre pour être heureux, moyennant que

nous ne changions pas la destination de cette volonté suprême, nous devons autant que possible bien entretenir les sensations qui nous plaisent, et faire de ces diverses sensations une continuité, en un mot *bien entretenir le fil sensitif.*

La marche et le travail sont les moyens les plus puissants *pour entretenir le fil sensitif;* puis user des mille exercices que nous pouvons nous créer pour remplir les intervalles de nos diverses actions. Ensuite, en appliquant *la gymnastique confortable* à chacune de ses actions, on les rendra plus agréables, et l'on jouira des bienfaits *du fil sensitif bien entretenu.*

Il est quantité de personnes qui, pour remplir ces moments de vide de l'existence où l'homme ne sent rien, se livrent à des excès de boissons ou de plaisirs sensuels, et prétendent que vivre sans sentir, ce n'est pas vivre, ils ont raison; mais ils oublient qu'avec l'intelligence il est possible d'établir par le mouvement une continuité de sensations agréables, sans détériorer son être.

Tels mouvements entretiennent la vie, tels mouvements la détruisent. Lorsque le choix de ces différents mouvements dépend de notre volonté, ne soyons donc pas le bourreau de nous-mêmes.

Il y a trois cents ans, lorsque le tabac a été importé en France, et dont l'usage s'est répandu aussi rapidement que s'il devait satisfaire un besoin de première nécessité; à cette époque, si l'on eût eu l'idée de la *gymnastique confortable,* des spéculateurs, en ne consultant que leur intérêt, n'auraient pas remarqué qu'il y avait quelque chose à faire avec ce

grand nombre d'individus qui veulent à tout prix donner de la stimulation à leurs sens émoussés, aussi le tabac ne tarda-t-il pas à prendre faveur dans tous les rangs de la société, et surtout vis-à-vis de ceux que la roue de la fortune a dispensé du travail. Ce sont ceux-là qui les premiers ont accueilli favorablement le tabac comme aliment social pour remplir les vides de la conversation ou pour se distraire de l'ennui qu'ils éprouvaient lorsqu'ils étaient livrés à eux-mêmes.

Les médecins aussi adoptèrent l'usage du tabac à priser et l'ordonnèrent comme hygiène contre les maux de tête produits par trop de sécheresse des voies nasales, vu que son principe, en excitant les mucosités, dégage le cerveau; mais quel effet doit produire dans les poumons d'un priseur qui respire par le nez l'air imprégné des émanations du tabac! Cet air ne peut que nuire aux poumons pour peu qu'ils soient échauffés, et si leur chair n'était pas insensible, nous serions avertis par quelques douleurs de cette cause malfaisante; d'ailleurs le tabac, en excitant sans cesse le sens de l'odorat, est contraire à la conservation de la pureté de ce sens, ainsi qu'il a été dit au chapitre sur ce sujet (pag. 297).

En fumant le tabac, on n'est pas exposé aux mêmes inconvénients; mais ce feu et cette fumée qui ont quelque chose d'égayant, joints à la satisfaction que procure le picotement qui s'établit sur la langue et le palais, font que souvent un fumeur se laisse entraîner au-delà de sa volonté.

L'habitude de fumer, lorsqu'elle est poussée à l'excès, est plus nuisible que celle de priser, sur-

tout par l'usage de la pipe, qui fait répandre dans la bouche le jus du tabac dont le principe corrosif ne tarde pas à s'imprimer sur les dents, à échauffer le corps et finit par porter l'absorption dans l'esprit.

Si l'on se contentait de fumer la cigarette à propos et avec modération, loin de nuire à sa santé et à son courage, on y apporterait au contraire quelque amélioration, vu la facilité que l'on a d'avoir à tous moments une cigarette à sa disposition aussi bien qu'une prise pour se ranimer chaque fois que la faculté de sentir nous abandonne, et vu que le feu, par son principe purifiant, rend le tabac plus salubre et lui donne plus de puissance; aussi la cigarette dans bien des cas peut produire sur les sens non émoussés assez d'effet pour rétablir l'état normal lorsqu'il a été troublé par des impressions fâcheuses. C'est ce que nous avons éprouvé tant que nous n'avons pas fait un usage immodéré de la cigarette; souvent elle nous a été d'un grand secours pour faire rouvrir les pores de la peau lorsqu'une cause quelconque avait arrêté la transpiration.

Mais pour que l'emploi de la cigarette devienne un usage hygiénique, il est utile de l'établir proportionnellement à la disposition de la poitrine, c'est-à-dire que si celle-ci est dans un état de sécheresse, la cigarette doit contenir très peu de tabac, et encore ne pas la fumer entièrement si l'humidité est venue à la bouche et que le sens du goût nous ait fait ressentir une certaine sensation; si au contraire la poitrine et la bouche sont chargées d'humidité et que le sens du goût ait besoin d'être ravivé, il sera bon, pour confectionner cette cigarette, d'employer davantage de tabac, afin qu'elle

dure assez de temps pour dessécher ce trop d'humidité qui vient noyer pour ainsi dire l'organe du goût, l'amollir et affaiblir son effet sensitif.

Les personnes délicates de poitrine devront établir leur cigarette de manière à ce que l'air puisse y circuler facilement, afin que la bouche, en pompant cet air, ne fasse éprouver aucun effort à la poitrine; en conséquence, on prendra du tabac filandreux pour l'étendre en longueur sur le papier, afin que l'air glisse avec plus de facilité, puis le rouler comme d'habitude, jusqu'à ce que le tabac ait pris la forme d'un petit bâton, en ayant soin que cette espèce de petit bâton de tabac soit bien serré, et finir de rouler le papier, de sorte que l'air puisse circuler entre ce papier et le tabac; l'air roulant autour du tabac, entretient mieux le feu de la cigarette, et l'aspiration se fait avec moins d'effort.

En outre, si l'on a eu soin de refouler le tabac à un des bouts de la cigarette, et même le faire dépasser le papier, ce bout sera tenu entre les lèvres avec plus de fermeté, et pourra satisfaire celui qui aime à sentir sur la langue le jus du tabac.

Nous souhaitons que ce dernier moyen soit pratiqué par ceux qui regrettent d'avoir pris la répugnante habitude de chiquer; au moins le tabac n'aurait pas le temps de se corrompre dans la bouche, et d'autant plus que la fumée qui le traverse en retarde la fermentation, on devra de temps à autre desserrer les lèvres afin que l'air extérieur vienne rafraîchir l'organe du goût et neutraliser les effets corrosifs du tabac concentré dans la bouche.

Le tabac peut être considéré comme un moyen

utile si on l'emploie à propos et avec modération, car dans ces moments où les sens ont besoin d'être stimulés, cette stimulation donne aux sens la force de détruire le mal que le tabac cause au corps, et il reste quelque chose d'agréable dans les idées.

Se procurer de l'agrément à soi-même suffit pour *bien entretenir le fil sensitif*, mais *le fil social* (pag. 57) doit compléter et anoblir le charme de l'existence ; or, le tabac, répandant une odeur ordinairement désagréable à celui qui n'en fait pas usage, pour le bien de la société, nous devons chercher le moyen de remplacer avec avantage l'agrément que procure le tabac. La *gymnastique confortable* offre une source intarissable de ces utiles et agréables moyens, et d'autant plus qu'il est impossible d'en trouver de moins dispendieux.

Veut-on, par l'usage de la pipe, dégager la poitrine, par notre espèce de gymnastique respiratoire, en attirant, en provoquant la salive, nous obtenons plus d'effet, sans nous exposer à l'irritation que le tabac peut causer.

Veut-on à force de tabac exciter l'écoulement des mucosités, afin de se soulager des humeurs qui embarrassent le cerveau, *la nasale* (pag. 54) remplacera avec avantage la prise de tabac, surtout pour l'homme qui travaille de tête, lorsque la chaleur des idées vient irriter le cerveau. Dans ce moment s'il prend du tabac, c'est un feu qu'il ajoute à un autre feu pour allumer, puis consumer le fluide intellectuel, au lieu de l'entretenir ; aussi quand nous voyons ce grand nombre d'auteurs d'une nature desséchée, nous pouvons en attribuer en grande partie la cause à l'usage du tabac.

D'ailleurs, le tabac à priser qui séjourne dans les voies nasales, et qui a le temps d'y croupir, est par ce fait celui dont l'odeur est la plus insupportable. Le mari priseur qui, le soir, a recours à sa prise, dans l'espoir que cette petite satisfaction le provoquera au sommeil et qui, pour donner à sa femme le baiser du matin, oublie de se moucher, peut, à cette occasion, être entraîné dans de fâcheuses conséquences. C'est en pareille circonstance que, de royale mémoire, Louis XVI entra en désunion avec son épouse; si ce bon roi eût eu connaissance de la *gymnastique confortable*, il aurait sans doute obtenu de meilleurs résultats pour l'affermissement de son caractère qu'en faisant de la serrurerie, ouvrage auquel il se livrait afin de se distraire de chagrins domestiques, et satisfaire au besoin de donner du mouvement à son corps.

Entre tous les exercices que nous avons donnés jusqu'ici, exercices propres à *entretenir le fil sensitif*, nous signalerons en premier les mouvements qui ravivent les sens en commençant par *la frétillette* (pag. 51), que l'on peut rendre *frétillette pétrissante*, en ajoutant à ce principe le mouvement que les doigts exécutent pour pétrir, en y mettant plus de légèreté et plus de rapidité.

La *frétillette pétrissante* doit être employée dans le cas où la peau devient trop molle et perd de sa sensibilité, afin de lui rendre la fermeté et la raviver; mais on doit se garder d'agir par cette espèce de *frétillette* quand l'on travaille à la conservation de ses cheveux, car la peau de la tête étant appuyée sur une partie osseuse, n'offrant en conséquence aucune élasticité, dans ce cas la *frétillette*

pétrissante occasionne de l'irritation et donne le résultat contraire à celui désiré; aussi moins la partie présente d'élasticité, plus l'on doit agir superficiellement. Il en est de même pour les parties moins résistantes, mais plus irritables, telle que le visage. Lorsqu'on a l'intention de travailler à sa beauté (pag. 338), il faut, à la moindre impression que le visage éprouve, faire *la frétillette tremblottante*, après avoir eu la précaution de bien s'être frotté et essuyé les mains, afin qu'aucun corps étranger ne vienne mettre obstacle à l'entretien de la finesse de la peau.

La *frétillette pétrissante* doit être cadencée, et les doigts, en l'exécutant, par un mouvement continu, doivent suivre le courant des veines.

La *frétillette rampante* est très propice à la conservation de la beauté des bras, et ce qui est plus important à la conservation de la santé; car il n'est pas rare de voir les femmes, pour peu qu'elles aient de coquetterie et de beaux bras, jouer leur santé, comme on en voyait au temps de l'Empire, lorsque la mode obligeait les femmes à aller les bras nus, sans consulter la rigueur de la saison. Si l'on eût mis quelque importance dans ce simple mouvement de la *frétillette*, le nombre des fluxions de poitrine et des pulmonies n'aurait pas été aussi considérable; cependant lorsque les mains se prennent mutuellement pour remonter en cadence sur les bras par un mouvement balancé, ce n'est qu'une espèce de jeu utile pour affermir son maintien et faire ressentir une impression agréable.

Les coquettes de ce temps de gloire guerrière,

voulant sans doute aussi avoir leurs conquêtes, ne s'arrêtèrent pas seulement à faire voir de beaux bras nus, elles firent prendre la mode de se montrer le sein demi-découvert, si bien qu'il était de bon ton de s'exposer ainsi, non seulement dans les salons, mais jusque dans les promenades publiques et même dans les rues, pour vaquer à ses affaires. La convenance de cette mode était telle, que des maîtresses de pension, pensant bien faire en suivant l'esprit du siècle, en adoptèrent l'usage, et ce à quoi l'on songeait le moins était de chercher à se garantir des dangers auxquels cette mode exposait en allant ainsi découvert sous l'influence d'un air froid étant en moiteur.

La *frétillette tremblottante* exécutée le plus rapidement possible sur les yeux ou les oreilles, ravive la vue et l'ouïe, puis le *mani-pompe* les fortifie. Ces deux mouvements, qui peuvent être rendus imperceptibles en les confondant avec ceux de la marche, ou avec les gestes qui accompagnent la parole, contribuent à cette continuité d'action si nécessaire à la santé, et répandent sur la démarche et le maintien une activité qui plaît aux autres et surtout à soi-même, par l'agrément de penser qu'en donnant de la vivacité à ses yeux, l'on travaille à sa beauté, attraits assez puissants *pour bien entretenir le fil sensitif.*

Le moyen ci-dessus pour se fortifier la vue doit se pratiquer aussitôt qu'elle aura été fatiguée, et de même après qu'une application quelconque aura trop fixé le regard; on doit agir aussi de même sur les oreilles après qu'elles auront été impressionnées par un bruit subit ou continu. En facilitant ainsi le courant des fluides qui entretiennnent le sens de l'au-

dition, on peut conserver cette précieuse faculté qui nous fait entendre.

En faisant la *frétillette* et le *mani-pompe*, on ne doit pas craindre de porter l'inflammation à l'œil lorsqu'une ordure y a pénétré ; car ces mouvements étant pratiqués avec douceur, attirent le fluide visuel avant d'attirer le sang, l'ordure se trouve soulevée, elle coule au dehors avec facilité, et l'on se sent soulagé agréablemeut. C'est après que les yeux sont tiraillés par l'effet du sommeil, après le picotement que cause la demangeaison, et après les émanations des oignons que l'on épluche, qu'il est facile de se convaincre à l'instant du puissant effet de la *frétillette*, suivie du *mani-pompe*, pour soulager la vue ; car si l'on réfléchit au sommeil qui fait appesantir les yeux sous la pression de l'air extérieur, on voit que cet effet vient de ce que le sommeil anéantit la force expulsive qui soutient l'organe de la vue ; donc, si notre mouvement d'aspiration le soulève, les yeux pourront sans fatigue se tenir ouverts plus longtemps. D'autre part, on conçoit que la démangeaison étant causée par la gêne qu'éprouve le sang dans une partie de sa circulation, fait qu'il presse sur les filets sensitifs, et nous ressentons ces picotements qu'on nomme démangeaisons. Les mouvements ci-dessus pouvant rétablir la circulation du sang, il nous est donc facile de nous soulager quand la démangeaison vient nous attaquer les yeux.

Il en est de même pour ces molécules qui s'échappent de l'oignon, et viennent presser sur les yeux. pénètrent dans les poresde l'organe et y portent l'irritation. Dans ce cas, si la *frétillette*, suivie du *mani-*

pompe, sont pratiquées assez tôt, ces molécules seront attirées au dehors avant d'avoir fait leurs ravages ; ainsi qu'une médecine qui nettoie le corps quand elle y séjourne peu, si on lui laisse le temps de pénétrer dans le tissus des organes elle y porte l'irritation.

Nous avons voulu apprécier toute la puissance de cet effet du *mani-pompe* en nous frottant un œil avec de l'oignon ; puis usant aussitôt de notre moyen, un instant après ce côté de la vue avait plus d'éclat et le blanc de l'œil était plus clair, preuve que la vue s'était épurée. Ces indications doivent être ajoutées aux moyens pour se conserver la vue, page 303.

La *frétillette cadencée*, exécutée avec les ongles, le bout ou le creux de la main pour faire passer les démangeaisons, ou régulariser la circulation du sang, ou enfin pour entretenir la finesse de la peau, est des plus favorables à l'entretien du *fil sensitif*, en ce que cette espèce de *frétillette*, plus que toute autre, procure des impressions qui calment et stimulent en même temps, c'est-à-dire qu'elle amortit l'irritation sans affaiblir le système sensitif.

Lorsque la *frétillette* présentera trop de lenteur aux dames pour faire ressortir cette partie de la poitrine qui les distingue du sexe masculin, elles pourront user de la *ventouse jumelle* (pag. 342), en la faisant établir de dimension convenable, et en ayant soin que cette espèce de *bain de beauté* (pag. 343) soit précédé ou suivi de la *frétillette*, et que le mouvement qui fait fonctionner les ventouses soit tremblottant comme celui de la *frétillette*.

Ce traitement confortable pour entretenir la beauté peut avoir une plus haute portée, car en activant la circulation des différents fluides qui vivifient la partie dont nous venons de parler, ce traitement, disons-nous, pourra sauver des cancers et autres maux dont la lenteur de cette circulation est souvent la cause déterminative. Ce moyen devra servir de complément à celui donné page 463, pour faire développer et affermir cette partie de la poitrine.

On reconnaîtra plus promptement l'importance de la *frétillette* quand les jambes seront atteintes de démangeaisons insupportables; car, dans ce cas, on pourra se procurer une espèce de soulagement et le prolonger autant que l'on voudra sans courir de danger pour sa santé en s'y prenant de cette manière : Les deux mains à tour de rôle, par balancements de plus en plus précipités, passent le long de la jambe en suivant le courant des veines, c'est-à-dire en remontant; cette *frétillette* exécutée avec les ongles, les doigts ou le creux de la main, devra être rendue, tantôt longitudinale, tantôt circulaire, mais toujours autant que possible continue et toujours en tendant à modérer l'effet sensitif. En agissant ainsi, si l'on élève la jambe le plus haut possible, on pourra faire éloigner le sang du pied; c'est un moyen de plus pour disposer les pieds à entrer dans une chaussure étroite (page 249).

N'oublions pas, pour remplir les intervalles de nos occupations, les premiers soins qui doivent nous faire profiter des bienfaits de la marche, c'est-à-dire que si nous avons des cors ou des durillons aux pieds, ce serait l'occasion d'exercer l'activité des doigts

sur les parties dures, et agir ainsi qu'il a été dit page 254, de même que pour faire résonner les cordes d'un instrument, en ayant soin que le tranchant des ongles réduise le plus possible cette dureté en proportion de sa résistance. On devra agir aussi suivant le courant veineux, ou si l'on n'est pas fixé sur ce point, faire aller les doigts circulairement.

Le mouvement circulaire devra être employé pour mettre et retirer la chaussure étroite, afin d'adoucir l'impresssion douloureuse que l'on en ressent quand les pieds sont sensibles. Cette observation devra être ajoutée au moyen de mettre sa chaussure avec facilité (page 251).

Quant à la disposition du corps en général, nous pouvons y donner un nouvel élan par le *talonnet balancé* (pag. 572), exercice que nous avons appliqué au frottage, vu que par la force d'élan qu'il donne et le peu de fatigue qu'il cause, on peut en faire plus d'une utilité, car tout en travaillant à se donner de bonnes dispositions, on peut, à part le frottage, par exemple, en faire un à-propos pour régulariser sa chaussure dans le cas où elle serait usée trop en dehors par l'effet d'un mauvais aplomb, ou après avoir répété souvent l'exercice de la *tricotine* (pag. 208), qui fait porter le pied fortement en dehors.

On obtiendra toujours plus de force et moins de fatigue surtout en exécutant le *talonnet balancé*, en conservant le *laisser-aller* (pag. 31), et l'on s'y livrera en toute sécurité en sachant que nous pouvons nous préserver des chutes par le *rebondissement latéral* (pag. 19).

LE TALONNET PIROUETTÉ.

Cette espèce de *talonnet* s'établit, de même que le précédent, par le *jeté talonnier* (pag. 18), en le dirigeant de cette manière : Le genou, au lieu de s'avancer, se porte en dehors, ce qui jette le talon plus loin de ce côté, le fait aussi lever davantage en arrière; ce talonnet donne le moyen de bien égaler son équilibre pour chaque côté du corps; les bras, en faisant l'*épaulet* (pag. 29), balancent d'abord à l'abandon, en suivant le mouvement du pas pour bien entretenir la cadence, puis le *laisser-aller* (pag. 31) s'augmente de plus en plus, le corps s'infléchit dans les mêmes proportions, les hanches aussi se poussent de plus en plus en dehors, les avants-bras d'abord s'élèvent, ensuite les bras dans leur entier tendent à faire le *tour de bras* (pag. 29), et finissent par s'entrecroiser en montant au-dessus de la tête, quand le corps est arrivé au plus bas; puis, les mouvements prennent de plus en plus de rapidité, le bras et la jambe du même côté étendent et forcent leur élan, d'abord progressivement, pour le réduire après, afin que le corps pirouette avec plus en plus de rapidité et ralentisse ensuite ces mêmes mouvements, jusqu'à ce qu'il soit arrivé à sa première position, pour recommencer de même que la première fois, mais en tournant du côté opposé, et ainsi de suite. Voilà le *talonné pirouetté* au complet, que l'on doit poursuivre selon le besoin que l'on ressent de se donner de l'exercice.

Nous proposerons un autre exercice qui pourra être agréable aux personnes qui de même ont besoin

de s'exercer le corps dans son entier et principalement le sens de l'ouïe. Cet exercice, qui flatte l'oreille et donne au corps des mouvements souples et gracieux ayant quelque rapport avec celui du patineur, nous porte naturellement à la dénomination suivante :

PATINET CADENCÉ.

Le *patinet cadencé* s'exécute ainsi : Le creux des mains s'applique naturellement l'un sur l'autre, la pointe du pied se soulève pour laisser le corps vaciller librement sur le talon, tandis que l'autre pied, par le principe du *jeté* (pag. 14), se lève en arrière pour se porter en dehors par un mouvement d'abandon de la jambe qui, arrivée presque à la fin de la portée de son élan, fait raser et frapper la terre avec le talon, et l'on compte *un;* puis cette élan achevé, le talon revient en frappant de même, on compte *deux*, et enfin *trois*, quand la pointe du pied à son tour retombe et frappe à terre. Pour faciliter ce mouvement et cet élan de la jambe, ainsi que pour mieux conserver l'équilibre du corps, l'autre pied a pirouetté d'un quart de tour, le genou du même côté a fléchi, le corps s'est abaissé, et pour accompagner les trois temps du pied qui a frappé, les mains, par balancement, se sont écartées l'une de l'autre au premier coup du talon pour se rapprocher et claquer au second, puis se sont écartées de nouveau pour revenir claquer une seconde fois au moment où la pointe du pied a frappé à terre, et le corps s'est redressé ; voilà pour le premier pas. Ceux qui suivent se font de même ; seulement on force un peu

plus l'élan, afin que le corps fasse un demi-tour, vu qu'étant de face au premier pas on n'avait qu'un quart de tour à faire pour se trouver de côté. Pour la grâce que l'on peut donner aux mouvements et à l'ensemble de l'exercice du *patinet cadencé*, il appartient à chacun de prendre le soin de suivre ses dispositions, ou de déployer son talent selon l'effet qu'il veut en obtenir pour sa santé ou pour celui qu'il veut produire à la vue.

MARCHE TALONNÉE.

Pour rendre la *marche talonnée*, la jambe tend à faire *le tour de hanche* (pag. 29), retombe à l'abandon sur la pointe du pied, on compte *une;* puis, en forçant le *jeté rétrograde* (pag. 18), le talon frappe à terre, et l'on compte *deux*. Le pied doit être à l'abandon et le talon seulement soutenu par l'effet de la rétraction musculaire du jarret. Cette marche étant pratiquée sur des dalles ou sur un parquet, pourra flatter l'oreille par son frappement cadencé et pourra, en outre, servir de régulateur pour égaler la pose des pieds.

Il est des moments où l'on se trouve dans une telle disposition d'engourdissement et d'insensibilité, que les *exercices confortables* que nous venons de citer ne produiraient pas assez de secousses pour faire sortir de cet état d'apathie si nuisible au corps et à l'esprit; nous proposons en conséquence l'exercice suivant :

LE POSTILLON.

L'*exercice du postillon* s'exécute étant assis sur une chaise tournée de côté ; le corps se pose sur son centre de gravité, afin de pouvoir facilement établir avec la chaise un mouvement balancé d'avant en arrière, et d'imiter autant que possible celui du cheval qui galope ; les jambes sont étendues, les pieds se posent l'un au-dessus de l'autre comme pour représenter la tête du cheval sur lequel on est sensé monté ; les mains, en faisant la *poignette* (pag. 27), vont et viennent par élasticité, de même que pour gouverner les guides d'une marche cavalière.

Dans cette position, l'on n'a plus qu'à bien établir son balancement, le rendre progressif par l'effet de l'élan du corps qui s'augmente de plus en plus à chaque fois qu'il se porte en avant, et afin de donner plus d'essor à cet exercice et aussi présenter plus d'intérêt, dans le cas où on l'exécute devant une société, on a soin de l'accompagner de quelques couplets d'à-propos, semblables à ceux du *Postillon de Mam' Ablou*, et ne pas oublier, pour remplir les intermèdes, le jargon, les jurons dont les conducteurs se servent pour parler à leurs chevaux.

Nous sommes arrivés au moment de la représentation où la scène va changer. Lorsque le balancement est arrivé à son apogée, le corps prend son élan en arrière pour se reporter avec force en avant, la chaise verse de ce côté, on se trouve jeté sur les pieds, le cheval est censé tombé, un

tonnerre de jurons a lieu, et comme pour faire relever le cheval, la main frappe sur un des côtés de la chaise afin de la remettre par balancement sur ses pieds; mais comme cette chaise a dû aller au-delà de son aplomb, l'autre main frappe sur le côté opposé pour la ramener de même que la première au-delà de son aplomb, et ainsi de suite.

Si l'accompagnement de jurons est bien suivi, le balancement établi avec adresse, ce jeu de la chaise doit reproduire en quelque sorte les mouvements du cheval qui se cabre et finit par se relever sous les coups redoublés du postillon; puis l'on saisit l'instant où l'on peut d'un seul coup tomber d'aplomb assis sur la chaise, afin de pouvoir s'y reposer si l'on en sent le besoin ou poursuivre cet exercice pour l'agrément des spectateurs, en variant toutefois les gestes qui l'accompagnent, ainsi que les paroles et les couplets.

Lorsque nous exécutons l'exercice stimulant du *postillon*, dans les moments où nous sommes absorbés, le sang est fouetté, les sens se raniment, les idées s'égaient, et nous sentons l'existence se colorer d'une teinte agréable.

D'ordinaire, quand l'on est sous le poids d'indispositions absorbantes, on cherche à se ranimer par quelques boissons stimulantes ou spiritueuses, tels que le café et l'eau-de-vie; mais cet arome et cet esprit qui viennent exciter le cerveau avant que le corps soit en mouvement, font que ces effets se produiront dans le haut du corps avant que ses parties inférieures ne soient mises en action, laissent toute la force concentrée dans la tête, ce foyer sensitif est fatigué, l'harmonie d'action entre

le corps et le cerveau n'existe plus, et la santé peut en souffrir.

C'est en commençant par stimuler le corps, cette partie la moins active, que l'on rétablit facilement cette harmonie qui nous fait défaut ; aussi après avoir mis le corps en mouvement par un exercice du genre du *postillon*, si nous prenons du café, son principe bienfaisant se répand dans toute l'étendue du corps, et nous ressentons mieux ce que peut procurer d'agréable et salutaire la *gymnastique confortable*.

L'exercice du *presse-essor* (pag. 106), impressionnant aussi l'oreille agréablement, et de même que le *postillon*, activant la circulation du sang, a le pouvoir de dissiper les dispositions absorbantes, moyennant que les bras exécutent bien le *hachet* (pag. 34), c'est-à-dire que la plus grande force d'impulsion du bras soit donnée dans le sens de la perpendiculaire du corps et de sorte que le dernier coup fasse peser le bras le plus fortement possible sur l'*élasticité verticale* (pag. 22). On aura soin, en donnant ce coup de *hachet*, que l'épaule appuie contre le corps en proportion de la force du coup, et quand le bras remonte, tendre à rendre son mouvement circulaire afin de rendre plus de force et plus de douceur à son élan, et aussi pour donner une force d'élasticité au bras qui le fasse remonter au plus vite pour faire un autre tour si le premier coup n'a pas produit l'effet désiré. Ce mouvement arrondi du bras qui lui épargne la fatigue, devra rappeler la manière de se donner l'élan de son pas dans le cours de la marche accélérée.

On se donnera une preuve que le coup de *hachet*

a été bien donné, par la petite expérience suivante. On prend une chandelle allumée, bien tenue dans un chandelier, le bas de ce chandelier posé sur le petit doigt, le montant soutenu entre le pouce et les autres doigts, après avoir eu soin que cette chandelle soit mouchée et qu'il n'y reste pas de suif fondu ; puis l'on prend la position de tenue droite, de sorte que le coup de *hachet* que l'on va donner pèse bien sur la perpendiculaire du corps. Ces précautions bien prises, le coup de *hachet* donné comme il a été dit ci-dessus, par un ou deux tours du bras, si cette chandelle s'éteint sans produire de fumée et sans qu'il y reste de feu, on aura donné le coup de hachet dans toute son exactitude, et l'on pourra à l'occasion user de ce moyen pour en faire un jeu de surprise ; mais pour que la chandelle reste intacte, sauf la flamme coupée par l'air, on doit aussitôt le coup donné prendre le *laisser-aller* (pag. 31), afin que les bras remontent rien que par son effet d'élasticité.

Si l'on veut pousser à un plus grand effet cette manière d'exécuter l'exercice du *presse-essor*, on doublera le luminaire ; dans ce cas, on lui donnera la dénomination suivante :

LE PRESSE-ESSOR FLAMBOYANT.

Pour établir le *presse-essor flamboyant*, on suit les principes ci-dessus, sans oublier les souliers qui craquent, ainsi qu'il a été dit au principe du *hachet*. Chaque main tient une chandelle allumée, puis le cric-crac des souliers s'établit par le jeu d'élasticité verticale ; les mains, en suivant ce double mouve-

ment, font à tour de rôle monter et descendre les chandelles par balancement et circulairement ; ensuite, sans arrêter la cadence, on fait promener les deux flammes par des mouvements arrondis, de manière qu'elles s'entrecroisent ainsi que l'on voit dans un feu d'artifice les chandelles romaines s'élever dans l'air comme un jet d'astre lumineux. Ce jeu de lumière qui égaie la vue, remplace en quelque sorte les chandelles romaines.

Dans un feu d'artifice, on ménage pour la fin le grand jeu lumineux que l'on nomme *bouquet* ; nous pouvons aussi terminer notre jeu du *presse-essor flamboyant* par un effet qui frappe les yeux, non en augmentant le jeu de lumières, mais en faisant plonger la vue subitement dans l'obscurité, par le moyen indiqué ci-dessus.

Pour que cette espèce de surprise soit bien rendue, il ne faut pas qu'il y ait dans le lieu où on l'exécute d'autres lumières que celles dont on se sert pour l'exercice. Après avoir fait voltiger les lumières le plus agréablement possible, l'*élasticité verticale*, qui se faisait par un double temps rebondi, se réduit petit à petit à un seul temps; puis l'essor de cette élasticité reprend de plus en plus de force, jusqu'à ce que les lumières soient arrivées à leur plus grand effet. A ce moment les bras donnent le double coup de *hachet* final qui plonge les spectateurs surpris dans l'obscurité ; alors les cris peu dangereux des dames impressionnables et les niches des égayants cavaliers pourront compléter cette scène, que l'on devra faire cesser au plus tôt par la précaution que l'on aura prise d'avoir des allumettes chimiques à sa disposition, afin que chacun puisse redevenir clair-

voyant aussitôt après avoir été privé de la lumière.

Nous ajouterons aux exercices pour ranimer les sens, la *ronflante*, pour le cas où l'on voudrait sortir d'un état d'absorption sommifère.

LA RONFLANTE.

La *ronflante* s'exécute étant assis sur une chaise, le haut du corps appuyé sur le dossier, la tête légèrement penchée en arrière et soutenue par les mains qui font la *croisette* (pag. 26) ; une jambe se pose sur le genou de l'autre, de sorte que le pied soit assez élevé et comme en suspension. On reste dans cette position de repos jusqu'à ce que les regards de la société se dirigent sur soi, ou jusqu'à ce qu'on soit excité au réveil par quelques personnes de sa société, ou enfin jusqu'à ce qu'on ait jugé le moment propice à faire une surprise ; alors, faisant semblant de dormir, on pousse deux ou trois petits ronflements, puis un dernier coup de ronflement est poussé avec force, en même temps que les bras font le *grand tour de croisette* (p. 37), la tête et le haut du corps suivent ce mouvement, et le corps dans son entier, qui doit être en plein *laisser-aller* (pag. 31), se trouve soulevé et projeté par le seul effet d'élan, de sorte qu'on n'éprouve dans le cours de ce trajet qu'une impression de soulagement. Si la surprise a produit l'effet qu'on en attendait, on peut arrêter là l'*exercice;* dans ce cas, se serait la *ronflante* simple.

Mais si l'on désire augmenter l'effet de la *ronflante*, on y ajoutera la *sombrelonnette*, dont nous

allons donner le détail. Cet exercice devra commencer au moment où le corps est arrivé à la fin de son élan, lorsqu'il est près de s'affaisser; là, le mouvement des bras et celui des jambes vont le soutenir, de même que les flots pour un navire quand il est sur le point de sombrer; le corps se soutient ainsi par son seul mouvement, en s'y prenant de cette manière : Tes pieds font d'abord des petits pas comme pour piétiner, les bras avec plus en plus de rapidité font tous deux en même temps le *tour d'épaule* (p. 29), à l'opposé du principe, c'est-à-dire d'avant en arrière et de haut en bas, les bras ne s'éloignent pas du corps; celui-ci, qui est en plein *laisser-aller*, se penche progressivement et porte tout son poids sur chaque pied qui doit se jeter de plus en plus en arrière et le plus loin possible; les bras, de leur côté, pour accompagner chaque jeté de jambe, donnent leurs impulsions avec plus en plus de force, en les dirigeant vers le haut de l'épaule, les coudes prennent un mouvement arrondi, les avant-bras s'élèvent par l'effet de l'élan général du corps, les mains vont et viennent à l'abandon, prennent un mouvement arrondi du dehors au dedans, et donnent une forte impulsion en descendant pour frapper l'air qui doit leur servir d'appui afin d'aider le corps à se soutenir par la force de son élan, de même qu'il a été dit pour la *montée de l'escalier* (pag. 92), dont la *sombrelonnette* pourra servir de complément dans le cas où l'on voudrait, en montant des degrés, reproduire cet effet que l'on obtient en exécutant cet exercice de plain-pied.

En faisant la *poussette* (pag. 27), la main prenant de la concavité, retiendra mieux l'air; on ne devra

pas négliger cette tenue de la main qui aide à soutenir le corps avec plus de facilité.

La *sombrelonnette* se poursuit autant qu'on en sent le besoin; mais si on l'exécute pour produire de l'effet à la vue, il faut, quand les mouvements sont arrivés à leur plus grande force, et que le corps s'est penché au plus bas, se remettre d'aplomb par un mouvement gymnastique, en s'y prenant de cette manière : Le pied qui appuie se soulève par le moyen de l'autre talon qui frappe à terre, le corps pirouette sur ce derner, tandis que le bras de ce côté se porte par derrière, à l'abandon, l'autre va par devant, et s'élève au plus haut, ils montent et descendent à tour de rôle par balancement, chaque talon frappe à terre à son tour, et ainsi de suite, en ayant soin de forcer l'élan du côté qui doit entraîner le corps. On tourne ainsi trois ou quatre fois en ralentissant de plus en plus ses mouvements pour donner le temps aux bras de retomber naturellement, de même que l'on voit une jeune personne, par récréation, pirouetter rapidement et ralentir de plus en plus son mouvement pour que l'air, en se précipitant dans les plis de sa robe, la fasse gonfler afin d'imiter le ballon, qui prend du volume et s'élève quand l'on y fait pénétrer le gaz, puis se dégonfle et retombe à mesure que ce gaz s'échappe.

Ainsi se complète la *ronflante*, suivie de la *sombrelonnette*, qui pourra produire un plus grand effet si on la termine par la *tourniquette* (pag. 233).

On pourra même pousser plus loin l'effet de la *sombrelonnette* en imitant le mouvement du navire qui a sombré; car une fois bien exercé, on peut

donner à ses mouvements assez de rapidité pour que l'élan soutienne le corps, quoique arrivé près du sol ; là les jambes, par un bond, se jettent en avant, le corps tombe assis, et l'on se relève par le *salut gymnastique* (pag. 228).

Nous recommandons la *sombrelonnette* et surtout le *salut gymnastique* aux athlètes, vu que cet exercice entre dans leur attribution, et qu'étant exécuté à l'entrée en scène, il pourrait produire un bon effet aux yeux des spectateurs. Le *salut gymnastique* pourrait, en outre, être d'un grand secours à l'acteur qui remplit les rôles comiques; quand il arrive que, par des mouvements précipités, le pied lui glisse et qu'il tombe, s'il se relevait en faisant le *salut gymnastique*, sa chute, au lieu d'indisposer le public, pourrait le mettre en bonne humeur, attendu que quelques-uns seraient impressionnés agréablement en pensant que cet exercice fait partie du rôle, et que les autres ne pourraient pas être plus mécontents si le *salut gymnastique* était rendu avec toute la grâce que l'on peut en obtenir.

Remplir les moments d'inaction par divers exercices ne suffit pas *pour bien entretenir le fil sensitif;* il faut aussi bien sentir le confortable de ces exercices, c'est-à-dire qu'en en reconnaissant l'utilité, il faut qu'ils nous fassent apprécier les effets salutaires de nos sensations agréables, en conservant aux organes toute leur force et leur qualité sensitive. Pour arriver à ce vrai confortable, il ne faut pas négliger, ainsi qu'il a été dit, de choisir les exercices qui s'accordent avec nos dispositions, et prendre un autre exercice aussitôt que celui-ci ne nous produit plus l'effet desiré; nous pouvons

dans ce but, sans aucun danger, faire usage des mouvements que nous avons proposés jusqu'ici, car aucun n'est contraire à la santé, seulement nous devons les diriger avec plus ou moins de modération, suivant que nous sommes dans telles ou telles dispositions et selon la salubrité ou la température du lieu où nous nous trouvons.

Lorsqu'on voudra augmenter la vigueur de ses dispositions, on devra s'exercer à rendre ses mouvements progressifs en pratiquant les exercices du genre de la *boxonne* (pag. 150). Ce principe donnant force, courage et gaîté, doit avoir lieu autant que possible dans toutes nos marches et exercices; seulement, dans ceux qui doivent nous procurer du calme, cette progression doit aller en augmentant pour finir en décroissant, et ainsi de suite.

Les exercices qui fortifient le corps et font étendre ses fluides vivifiants jusqu'à sa superficie, tels que l'*essuyette roulante* (pag. 390) et autres exercices qui font rouler le corps étant couché, devront s'exécuter de manière à rendre le mouvement le plus continu possible, et pour ainsi dire en un seul jet, afin de bien établir ce courant de fluide qui toujours lorsqu'il est activé à plusieurs reprises échauffe le corps. Dans ce dernier cas, il se répand avec plus de lenteur et moins de régularité, ainsi qu'il arrive de la flamme d'un quinquet que l'on commence à éclairer; si avec un tube nous soufflons cette flamme par un vent continu sur les parties de la mèche non encore prise, le luminaire envahira le circuit de la mèche de la manière la plus rapide, et cette lumière aura plus de régularité que par tout autre moyen.

Nous ne serions pas au complet si nous omettions un exercice pour le cas où le corps a besoin de fraîcheur et d'agitation, état inévitable lorsqu'on reste trop longtemps inactif dans un salon chauffé à un très haut degré, ou sous l'influence de la chaleur d'été; quand nous serons dans ce cas, nous devrons, pour la conservation de notre santé, ainsi que pour la vivacité de nos sens, exécuter au plus tôt l'exercice suivant :

LA VENTILETTE.

La *ventilette* se pratique de cette manière : On se tient sur le derrière des talons, la pointe des pieds élevée, les jambes écartées, en piétinant, de même que pour préluder *au rebondissement latéral* (p. 19) ainsi qu'au *principe du jeté* (p. 13), et de sorte que l'équilibre se maintienne; les bras par balancement se portent ensemble en arrière quand un talon pose à terre, et de même vont en avant lorsque c'est l'autre ; le corps porte son *laisser-aller* (pag. 31), tantôt en avant, tantôt en arrière, mais à l'opposé des bras. Petit à petit le balancement des bras prend de l'étendue par devant, les mains s'élèvent progressivement, elles se rapprochent, se dépassent, les avant-bras se croisent, passent par dessus l'un de l'autre chaque fois qu'ils sont portés et reportés en avant, en ayant soin que le bras qui se trouve en dehors de l'autre marque chaque coup de balancement en faisant frapper et plier le poignet sur celui qui est plus près de la tête, afin que la main en plein abandon, vacille, agite l'air, et se jette vers la face pour lui servir de ventilateur.

Puis les mains arrivées à cette hauteur, soutenues par les coudes qui se sont élevés horizontalement, font le moulinet autour l'une de l'autre, chassent l'air le plus possible vers la face avec le plat de la main.

Ensuite le cercle de ce jeu de moulinet des mains est étendu de plus en plus, les poignets s'écartent progressivement l'un de l'autre, jusqu'à ce que les bras agissent dans toute leur étendue. Arrivé à ce point, le jeu de moulinet, qui avait été d'abord précipité, se trouve ralenti, les bras en s'écartant, s'abaissent, leur mouvement se réduit de plus en plus, ils finissent par tomber à l'abandon et pendre naturellement de chaque côté du corps.

Toujours en continuant le piétinement sur le derrière des talons sans négliger le *rebondissement latéral*, les bras se remettent en mouvement pour balancer d'avant en arrière avec plus en plus de force, et remonter jusqu'à ce qu'ils se croisent en sautoir par devant, par derrière, plusieurs fois de suite ; là ils retombent progressivement, arrivées au plus bas, les mains donnent une petite impulsion vers le dedans pour établir un mouvement circulaire qui aille toujours en s'élargissant jusqu'à ce que les bras s'élèvent horizontalement, le corps en même temps pirouette par le moyen que l'on l'on force les jetés d'un des talons, sans interrompre le piétinement et le *rebondissement latéral* qui doivent entretenir l'équilibre à mesure que le corps cesse graduellement de tourner ; les bras ralentissent leur mouvement pour le reprendre avec plus en plus d'extension, jusqu'à ce qu'ils soient remontés à la position horizontale, et le corps dans

le même temps revient sur son mouvement de rotation; enfin les bras en décrivant de grands cercles d'avant en arrière, semblent se suivre, s'entrelacer, finissent par tomber naturellement pour reprendre leur mouvement habituel, la pointe des pieds se baisse, et l'on n'a plus qu'à poursuivre ce dernier mouvement pour se mettre en marche.

La *ventilette* doit se pratiquer avec plus ou moins de lenteur suivant le besoin que l'on ressent de se donner de la fraîcheur ou de l'agitation; mais dans ce premier cas le *laisser-aller* est indispensable.

La *ventilette* ne procure pas le seul avantage de nous soulager de ces indispositions absorbantes causées par l'inaction et la chaleur concentrée. Cet exercice donne de la légèreté dans les mouvements, habitue à bien maintenir son équilibre pour chaque côté du corps également, et de plus, en donnant une douce agitation au sang, en répandant une fraîcheur dans toute l'étendue du corps, fait sentir une impression de *moulinette* (p. 272) jusqu'à la pointe des pieds; enfin elle rafraîchit, elle vivifie les sens, et par cela seul contribue à soutenir plus longtemps le *fil sensitif*. Nous devons comprendre ce simple exercice de la *ventilette* dans la *gymnastique confortable*.

L'exercice du *balancier* (pag. 90), par sa grande simplicité et la douceur de ses mouvements, devra être pratiqué par les personnes qui désirent se donner du calme en même temps que de la fraîcheur, mais à condition que les jambes, par un mouvement balancé, n'arriveront à la fin de leur élan et ne retomberont que par leur propre poids; tandis que la tête et le corps, en plein *laisser-aller*, se reposeront

de sorte que l'on puisse toujours maintenir ou reprendre facilement son équilibre sur leur perpendiculaire en suivant avec exactitude le *fil des mouvements* (pag. 24).

Ces principes devront être suivis strictement dans les marches et exercices chaque fois que l'on voudra arriver du calme à la fraîcheur, ce que l'on obtiendra plus tôt si l'on fait des mouvements plus divisés et prolongés avec plus de lenteur.

En agissant ainsi, on ne sera plus exposé à ces secousses, à ces réactions de mouvement qui sont les principales causes de fatigue, d'agitation, d'échauffement du corps, causes qui provoquent l'altération pour peu que la température soit élevée.

Si cependant les principes ci-dessus ont été négligés et que la soif se fasse sentir, on devra suivre les principes donnés au chapitre *pour se désaltérer sans boire* (pag. 281), mais dans ce cas toujours après avoir résisté le plus possible à l'altération, et encore devra-t-on user en petite quantité de boissons douces et rafraîchissantes, en prenant attention de boire à plusieurs reprises en ne faisant d'abord qu'humecter la bouche, puis un peu plus, et ainsi de suite, pour arriver à boire la valeur d'un verre dans l'espace de quelques minutes pour ne recommencer que le plus tard possible.

Plus l'on mettra de lenteur à boire, mieux l'on se désaltérera; enfin, quand le corps a été irrité par la grande chaleur, il ne faut pas de suite satisfaire le palais, on doit le laisser désirer, aspirer et pomper la boisson, afin de donner le temps aux glandes salivaires impressionnées par le liquide

d'établir un courant continu de salive et par ce moyen nous préserver plus longtemps de la soif; car, si nous buvons avec rapidité, il se produit sur ces glandes l'effet de réaction qui a lieu sur le corps quand ses mouvements sont forcés : la salive étant attirée avec trop de rapidité, fait que l'organe éprouve une secousse, il s'irrite, il s'échauffe, se contracte, nous refuse sa fonction, et le besoin de boire recommence bientôt; aussi, dans ce cas, ne devons-nous pas nous étonner que plus nous buvons, plus nous voulons boire.

POUR CONSERVER L'APPÉTIT.

Conserver l'appétit est un point essentiel pour *bien entretenir le fil sensitif;* pour conserver cette sensation qui dispose l'estomac à mieux diviser les aliments, à les rendre plus propres à nous régénérer, nous aurons à suivre le moyen *pour entretenir l'appétit* (pag. 445). Nous y ajouterons seulement cette observation, qu'après le repos de la nuit, l'estomac ayant été abandonné aux soins de la nature, étant par ce fait en partie régénéré, doit être par conséquent plus sensible; donc pour lui conserver cette sensibilité si utile pour nous faire connaître le moment alimentaire le plus naturel et le plus propice à notre santé, il est bon de prendre une nourriture plus douce que dans tout autre moment; le bouillon, le lait, le café au lait, etc., suivant la disposition de l'estomac, sont très sanitaires en cette occasion.

Cette nourriture du matin doit être considérée comme médicament propre à nettoyer l'estomac et à

le bien préparer à recevoir le déjeuner qui doit être modéré, afin que par degré l'estomac se trouve fortifié au moment du repas complet du dîner que l'on doit faire plus ou moins copieux, suivant qu'on se sent en plus ou moins bonne santé, et que les organes digestifs ont aussi plus ou moins de force d'action.

Il sera bon, en outre, si l'on veut bien entretenir la sensation apéritive et aussi mieux assainir le corps, de prendre son repas préparatoire au sortir du lit, afin de profiter de l'état de chaleur et d'expulsion dans lequel le corps se trouve au moment du réveil. Cette chaleur expulsive soutenant l'action de l'estomac, fait qu'une nourriture liquide est rapidement digérée, que cet état d'expulsion qui purifie le corps se prolonge, et que ces fluides excrémentiels qui s'échappent par les pores de la peau sont moins sujets à rentrer, d'autant plus qu'on a le temps de s'habiller avant que le corps soit refroidi et que l'habillement vient essuyer la peau par l'effet des mouvements de la marche ou de tout autre exercice. Dans ce cas, il sera toujours prudent de faire l'*essuyette* (pag. 389).

Mainte et mainte fois, nous avons fait sur nous-même l'épreuve des différents degrés de force digestive dans diverses dispositions de l'estomac en agissant sur une nourriture liquide, tantôt chaude et tantôt froide, pour savoir à quel point la chaleur concentrée du lit pouvait contribuer à la force digestive. En hiver, par exemple, une heure après notre lever, lorsque l'estomac était refroidi, ayant fait usage de pain et de laitage, sans avoir pris la précaution de faire chauffer ce dernier, nous éprouvâmes des effets de bâillements insupporta-

bles, tandis que pour notre collation du matin, après avoir absorbé une quantité plus qu'ordinaire de lait froid et de pain, quoique par une température rigoureuse, nous ne ressentîmes à la suite de ce déjeuner pastoral que des effets naturels de calme, de force, de santé et de disposition à la bonne humeur. N'avons-nous pas une preuve de l'effet bienfaisant que l'on obtient de ce régime d'après la guérison de maux d'estomac par l'usage de quelques cuillerées de bouillon froid pris à jeun au sortir du lit?

Dans l'action de la marche, les jambes ont résisté plus longtemps que d'habitude par l'usage du lait pris juste à propos, ainsi qu'il a été dit.

Nous engageons les personnes, surtout celles qui se donnent beaucoup de mouvement et qui ont le tempérament échauffé, à suivre les indications ci-dessus ; elles useront moins leur corps et leur santé, entretiendront mieux leurs sensations agréables en même temps que conservatrices. C'est ce que nous avons pu particulièrement apprécier par les bons résultats que nous en avons obtenus, vu que nous nous trouvons classé parmi ces sortes de tempéraments.

Nous avons voulu de plus, en suivant le même régime que pour le lait, nous rendre compte des effets que produisent l'usage de vins ou liqueurs prises au moment du réveil. Nous éprouvâmes les mêmes résultats, mais un engourdissement, une insensibilité qui se trouvait augmentée en proportion du refroidissement de l'estomac, et les jambes dans le cours de la marche suivaient cette proportion; seulement, dans les deux cas, l'effet du spiritueux donnait aux jambes une force momentanée, et cette

force décroissait d'autant plus vite que ces spiritueux étaient digérés avec lenteur. Ces effets, à la vérité, ne se produisent pas avec autant d'intensité sur les personnes robustes; mais, dans ce cas, le système sensitif finit par perdre de sa délicatesse; c'est pourquoi nous voyons les individus qui font usage de boissons fortes, y être portés de plus en plus, vu qu'à mesure que le goût se perd, ils sentent le besoin de boire une plus grande quantité de ces mêmes boissons pour retrouver le même degré de sensation qu'ils éprouvaient. Il en est, à la vérité, qui parfois retrouvent la sensibilité en prenant davantage de spiritueux; mais ces effets que l'on prend quelquefois pour délicatesse de sens n'est qu'un état maladif qui tôt ou tard porte sa destruction dans le corps.

Pour *bien entretenir le fil sensitif* et fortifier sa constitution, on doit s'attacher à bien connaître son tempérament afin d'y proportionner la force de la nourriture; on en retirera beaucoup plus d'avantages pour son bien-être, que de suivre les conseils de maintes personnes qui nous disent : « Prenez du bon vin et du rôti, et vous serez plus fort, » sans penser que si les aliments ont plus de force que la nature de l'individu ne le comporte, cette force de nourriture, en augmentant l'action corporelle, excite les organes, échauffe le corps et l'affaiblit au lieu de le corroborer, tandis que la santé y gagne toujours quand on sait bien approprier la force de la nourriture à celle de son tempérament.

On doit, en outre, *pour bien entretenir le fil sensitif*, tenir son corps dans un état continuel de souplesse, par le moyen de la boisson, dont on de-

vrait faire usage en proportion de la sécheresse de la température, c'est-à-dire que dans un temps humide, le corps étant assez souple, il ne faut lui fournir que très peu d'humidité, boire sec en petite quantité et seulement ce qui peut être nécessaire au corps pour lui donner assez de force expulsive pour le garantir de ces exhalaisons qui dans ce cas s'échappent de la terre et peuvent lui nuire.

Puis, lorsque le temps est au sec, dans ces moments où le corps ne peut, sans être en danger de se briser, faire des mouvements quelque peu forcés, on doit lui rendre cette souplesse que le manque d'humidité lui cause en faisant usage d'une plus grande quantité de boissons, mais en ayant soin qu'elles soient douces et qu'elles donnent peu de chaleur au corps, vu que dans ces moments de température sèche, l'air étant plus condencé, fournissant en conséquence une plus grande quantité d'oxygène au corps, nous n'avons plus dans ce cas, pour nous donner de la chaleur selon notre besoin, qu'à pratiquer la *respiration balancée* (pag. 278), *progressive* (pag. 279) ou *prolongée* (pag. 280).

On devra, en suivant toujours ce même régime, observer de moins manger vers le printemps, à cette époque de l'année où la nature se renouvelle; quand la sève commence à monter dans la plante; quand ce renouvellement de la nature attendrit le corps, le vivifie et le rend sensible à la moindre impression; dans ces moments les sens ont toute leur vivacité, et pour peu qu'ils soient excités par la nourriture, la vie a trop d'action, le corps se fatigue et la santé est en danger. Nous pouvons là reconnaître les bienfaits hygiéniques de l'institution religieuse qui or-

donne le jeûne et la nourriture peu substantielle pendant le temps du carême.

Après des journées de forte chaleur ou de travail prolongé, quand le corps est dans l'irritation, qu'on éprouve le besoin de manger et surtout celui de boire, on devra, pour sa santé et son repos de la nuit, restreindre ses désirs à la nourriture la plus légère et la plus douce; en conséquence, on taillera en mouillettes une croûte de pain avec sa mie, que l'on trempera dans un verre d'eau sucrée, dans lequel on pourra mettre un peu de vin, suivant qu'on se sentira le besoin de calme complet, ou de calme quelque peu fortifiant; on pourra aussi, selon la disposition de l'estomac, prendre du lait pur ou sucré et même du bouillon simple ou sucré, et mêler ces deux liquides, si ce mélange est nécessaire pour adoucir la poitrine, dans le cas où elle serait fatiguée par un rhume ou quelques autres affections.

Dans tous les cas ci-dessus, la mouillette dont nous venons de parler doit être trempée, retrempée et sucée de même qu'on le ferait d'un sucre d'orge. On reconnaîtra l'influence sur la disposition corporelle de cette manière de prendre une nourriture liquide par les différents effets que l'on éprouvera en la consommant comme d'habitude, et après, ainsi que nous venons de le dire, cette influence qui se fera reconnaître jusque dans la différence de rapidité avec laquelle on absorbera le liquide dont la mouillette sera imbibée. Le mouvement rapide dans cette action pourra être poussé jusqu'à servir de *contre-choc* (pag. 39), pour se garantir d'un rhume, dans le cas où le corps se trouverait en transpiration; mais on ne doit agir ainsi que dans cette dis-

position de corps, car en agissant de cette manière pour prendre sa collation, plus on y met de lenteur, plus on obtient de calme.

Nous pouvons par ce fait, nous donner une preuve de la puissance du mouvement sur la santé.

Il en sera de même pour les médicaments que pour la nourriture, ce que nous avons eu occasion d'apprécier sur une personne frappée fortement sur l'os de la jambe. Pour frotter cette place qui était déjà noire, nous employâmes notre moyen *pour faire passer les douleurs produites par chocs*, page 393 ; ayant eu soin, comme on le fait ordinairement, de nous imbiber d'eau-de-vie le creux de la main , la douleur a cessé aussitôt, et la teinte noire a disparu dans le même moment.

Ces principes conservateurs de la santé et du système sensitif nous disposeront agréablement à admirer la nature, à respecter le Créateur qui nous a donné l'être, et nous saurons mieux lui rendre hommage.

Nous terminerons ce chapitre par un exercice très simple dont un claquement de mains fera la principale action, mais qui n'est pas sans importance, vu qu'il donne à sentir combien un mouvement tel petit qu'il soit peut donner d'agitation ou de calme rien que par la seule manière de l'exécuter.

LA CLAQUETTE OU MARCHE GAMBADINE.

La *claquette* ou *marche gambadine* est très simple. Premièrement tout le monde connaît ce mouvement des deux mains qui se rapprochent pour claquer;

seulement nous ferons observer qu'on peut faire de ce petit exercice une étude pour le principe du *laisser-aller* (pag. 31), principe dont l'exactitude nous épargnera bien des fatigues. Par exemple, si les mains se roidissent en claquant, et que l'on répète quelquefois ce mouvement, elles deviennent agitées, prennent beaucoup de chaleur et éprouvent une sensation désagréable, au lieu qu'en frappant les mains l'une contre l'autre, si on leur conserve un plein *laisser-aller*, on obtient au moins le même bruit que dans le premier cas, les mains prennent moins de chaleur, moins de fatigue, et leur effet sensitif procure une espèce de soulagement.

En outre de ces jeux de mains qui se pratiquent ordinairement, tels que la *main-chaude*, le *pied-de-bœuf* et divers claquements cadencés, on peut établir une marche stimulante pour le cas où il est utile de ranimer sa vigueur tout aussi bien que pour servir de règle à la douce impression que l'on peut obtenir du *laisser-aller;* cette marche-exercice s'établit de cette manière : Les jambes, par *rebondissement latéral* (p. 19) et par balancement, se lèvent l'une après l'autre, pour laisser claquer les mains par dessous et par dessus, en faisant balancer les bras et le corps d'accord avec les jambes.

Les mains claquent par dessous la jambe quand celle-ci se lève, puis lorsqu'elle retombe les mains claquent par dessus comme pour marquer la mesure en attendant que l'autre jambe se lève à son tour, et ainsi de suite ; c'est principalement ce coup de mesure, qui doit avoir le plus de force, auquel il faut porter son attention pour bien rendre le *laisser-aller* des mains, de manière à ne pas les fatiguer.

On pourra donner ce coup de mesure en deux temps, mais frapper plus fort au dernier temps, et de sorte que cette force se produise par rebondissement.

Après que les mains ont exécuté leur claquement avec le plus d'abandon possible, elles doivent prolonger ce mouvement, par le moyen qu'elles coulent, pour ainsi dire, en avant pour s'écarter avec douceur. Ce *laisser-aller* des mains qui se frappent, cette douceur de mouvement des bras qui en prolonge l'effet, doivent représenter à la pensée le choc de vagues élastiques qui se heurtent, rebondissent, reculent, s'étendent de plus en plus, pour finir par disparaître insensiblement; et d'autre part, le mouvement de ressort des jambes, dans cette *marche gambadine*, doit reproduire celui de deux balles qui tombent sur un tamis pour rebondir à tour de rôle. Cette image que l'idée doit se représenter complètera les principes de la *marche ballonnette*, page 180.

Si nous avons tant insisté sur le claquement des mains, c'est pour mieux nous mettre en rapport avec l'importance de ce principe du *laisser-aller;* car remarquons bien que si nous n'observons pas le *laisser-aller*, lorsque le corps se met en action, il peut être brisé au moindre mouvement, et de plus sans le *laisser-aller*, n'importe la manière dont nous conduisions nos mouvements, jamais nous ne pourrons trouver de soulagement dans le cours de nos marches et de nos exercices d'été.

La *marche gambadine* appelant l'action aux extrémités du corps, viendra à propos à l'approche du repas pour finir de dégager l'estomac et mieux le préparer à l'action digestive. Dans ce

cas, on pourrait faire autour de la table une espèce de promenade ou course qui mettrait en bonne humeur au commencement du repas, où d'ordinaire on est toujours monotone. Ne serait-ce pas préférable à ce grand mouvement de la danse qui, à la suite du dîner, pour peu que l'estomac soit délicat, trouble la digestion et empêche le corps de profiter du suc nourricier ? Quantité de grands personnages nous montrent l'importance qu'ils attachent à l'usage de prendre de l'exercice avant de dîner en ne manquant pas un seul jour de faire un tour de promenade avant de se mettre à table.

N'avons-nous pas vu le roi Louis XVIII se faire promener chaque jour deux heures avant son principal repas, dans l'espérance de retrouver une santé parfaite ? Il eût probablement réussi dans cet usage hygiénique s'il eût fait sa promenade à pied ; mais s'il n'est pas arrivé à un bon résultat du côté de la santé, on a pu voir, par l'augmentation du volume de son corps, que ce résultat avait tourné au profit de son embonpoint. Les personnes qui se trouvent trop maigres pourront ajouter ce principe *aux divers moyens de s'engraisser*, page 459 et suivantes ; mais si elles arrivent à ce degré d'embonpoint, elles devront éviter l'usage des voitures, et aussi le balancement du corps de droite à gauche, habitude que ce roi avait contractée dans sa marche par l'effet de gêne que lui causaient le poids de son corps et les maux que le manque d'exercice naturel lui avait fait naître. Ce balancement, dans ce cas, vient bien mal à propos, en calmant la force vitale, arrêter l'extension des fluides, et faire que ces fluides corporels, au lieu d'être poussés au dehors, s'arrêtent

vers la superficie du corps et viennent augmenter cette graisse qui déjà fait obstacle; aussi nous pouvons croire que si l'heure dernière de ce roi est arrivée dans le moment annoncé par le médecin Dupuytren, c'est d'après le calcul du battement du cœur qui de plus en plus affaibli, en même temps que de plus en plus précipité, fait connaître qu'à mesure que les fluides vivifiants se concentrent, le corps commence à mourir là où ces fluides ne vont plus; donc, la mort, dans ce cas, s'empare de la périphérie du corps pour gagner de plus en plus vers le centre, et l'on peut connaître le degré de rapidité de cette force destructive de la vie par le degré de rapidité du battement du cœur qui a lieu progressivement à mesure que l'espace de la circulation du sang se réduit, ainsi que la spirale, dont le mouvement se précipite à mesure qu'on la resserre. Pour le corps humain, la seule différence dans ce cas est que le ressort de la vie perdant de sa puissance si le battement du cœur prend de la rapidité, il perd de sa force en proportion de cette rapidité.

En observant les hommes, nous voyons qu'en suivant ce penchant naturel, de nous donner du mouvement sur tous les sens sans brider, pour ainsi dire, notre nature par des convenances sociales, la santé et le caractère y gagnent. Le pinceau ne nous rappelle-t-il pas la preuve de ce fait en nous montrant Henri IV, comme l'on dit vulgairement *à quatre pattes*, ayant sur le dos son enfant, et en bon père, ne pas quitter cette position pour recevoir la visite d'un ambassadeur? L'histoire nous donne à juger si ce roi avait bon cœur, quand par dessus les murs

de Paris, il faisait jeter des vivres à ses ennemis, sans s'occuper s'il retardait la conquête de la capitale qu'il assiégeait. Sans doute nous aurions eu en lui aussi une preuve de l'influence du mouvement naturel sur la longévité si le poignard assassin n'eût pas fait perdre la vie à ce cœur dont le bon naturel n'avait pu être détruit par le contact des grands.

A cette époque, il eût été à souhaiter, dans l'intérêt de la santé, que jamais on ne vît d'autre voiture de luxe que celle du chef de l'État, comme il en était de la voiture de Henri IV, qui était la seule existante alors, ce qui obligeait souvent ce roi à user de l'exercice naturel de la marche, vu que ne pouvant toujours accompagner sa femme, il ne voulait pas la priver du plaisir qu'elle avait d'aller en coche, nom donné à cette voiture unique. Aussi avons-nous lieu de juger que dans cet usage peu fréquent de voiture est la cause de la conservation du penchant naturel de donner du mouvement à son corps, penchant salutaire, qui depuis s'est affaibli de plus en plus à mesure que le nombre des voitures s'est augmenté. Si nous voyons tant de trompeuses apparences de santé, n'en cherchons pas ailleurs la principale cause, car elle est bien dans cette habitude de condamner son corps à ce mouvement régulier du roulement d'une voiture, tandis que la variété d'exercices est ce qui lui est le plus salutaire; aussi la circulation de ses diverses humeurs se trouvant par ce fait restreinte, elles se transforment en congestion, le corps s'engourdit, s'échauffe, et l'on est exposé à cet infinité de maux que nous connaissons tous.

Revenons à notre petit exercice autour de la table; ce sera le moment, pour bien se purifier la bou-

che et la poitrine, avant de faire entrer la nourriture dans le corps, d'exécuter la *claquette* ou *marche gambadine* autant que possible dans un courant d'air pur, et aussi de faire la *respiration balancée* (pag. 278) ou *progressive* (pag. 279). Puis l'exercice terminé, on devra aussitôt fermer les fenêtres pour se mettre à table, sur laquelle on aura eu soin de tenir le potage servi, afin d'en faire usage de suite, pour ne pas se laisser refroidir après avoir été échauffé par l'exercice, ce qui est toujours dangereux dans le cas de transpiration; s'il en est ainsi, que l'on ait besoin de s'essuyer, ce sera l'à-propos de faire la *frétillette* (pag. 51) avant que les mains perdent de leur chaleur, plus l'*essuyette* (pag. 389), si l'on en sent le beson.

On pourra profiter de cette disposition de la peau pour travailler à sa beauté. Dans ce cas, on devra faire la *frétillette* d'abord, en mettant une serviette blanche entre le visage et les mains, afin d'essorer l'un et l'autre et aussi pour enlever la poussière qui pourrait être attachée à la peau, ce qui devient un obstacle, quand les mains travaillent à la finesse de la peau.

On devra, en outre, dans les temps froids, ne pas négliger la petite précaution de mettre d'avance la cuillère dans le potage, pour qu'elle se trouve en rapport avec la chaleur de la main, afin d'éviter cette petite transition du chaud au froid qui produit toujours une impression désagréable et peut nuire à la digestion.

La *marche à la claquette autour de la table* ne devra pas paraître trop rude aux dames, malgré que leurs mains sont plus délicates que les nôtres, vu

qu'en les frappant, le coup sera amorti par la robe qui se trouve entre les mains quand le claquement a lieu au dessous du jarret.

JEU DE CHUTE PROLONGÉE.

Pour établir le *jeu de chute prolongée*, on tient un objet fragile tel qu'un petit globe de verre, sujet à être cassé quand la main, de la hauteur de la poitrine, le laisse tomber à terre; ce globe peut être remplacé par un objet quelconque dont les parties doivent se détacher en tombant directement sur le carreau; dans ce cas, il serait considéré comme brisé.

Étant dans cette position, on commence ainsi la partie : Sans que l'on soit aucunement averti, une personne de la société crie. *Chute, prolongée, à terre.* Pour suivre ces trois mots, la personne qui tient l'objet doit le quitter au mot *chute*, le pousser avec le genou à celui de *prolongée*, et enfin quand le mot *à terre* est prononcé, l'objet doit être loin du genou. Si cet objet a été poussé ainsi à l'improviste avec assez d'adresse et de douceur pour être arrivé sur le carreau sans être brisé, on gagnera un point; on en perdra un au contraire s'il n'a pas été conduit de manière à être conservé intact.

Dans ce dernier cas, aussitôt l'objet brisé, si le joueur n'est pas lancé au commandement exprimé par le mot : *contre-choc* (pag. 39), prononcé par une personne désignée par la société, ou que ce joueur n'ait pu faire le tour de la table ou de tout autre parcours convenu, sans perdre la cadence du pas, on

ajoutera un mauvais point à sa partie, et ce sera le tour d'un autre; l'ordre de tour aura dû être tiré au sort.

Après la partie terminée et le nombre de points de chaque joueur arrêté, le gagnant aura droit de faire autant d'exercices confortables qu'il aura gagné de points, et aura, de plus, le droit dans les mêmes proportions et selon sa volonté, de commander au perdant d'exécuter autant d'exercices que sa partie comporte de mauvais points, sous peine d'être blâmé par la société.

Inutile de rappeler que cette course *contre-choc*, donnée comme pénitence, est pour neutraliser l'effet de mauvaise impression qui se produit sur nous quand nous cassons quelque chose; inutile aussi de dire que l'on peut établir ce jeu avec la convention de pousser l'objet avec telle partie du corps que l'on jugera convenable, pourvu que l'on ne s'écarte pas du but principal de ce jeu, qui est de rendre instinctif ce mouvement qui doit préserver de la casse un objet qui échappe des mains, et aussi ce principe d'établir un *contre-choc* quelconque aussitôt l'objet brisé.

Le jeu de *chute prolongée* devra compléter l'article pour la garantie du peigne, dans le chapitre *sur les différentes manières de se peigner pour la conservation des cheveux* (pag. 324).

Lorsque nous établissons des jeux, tâchons qu'il ne nous en reste pas d'impression désagréable, et évitons surtout de jouer notre santé et notre argent: l'une doit être ménagé comme une base de notre bien-être, et l'autre réservé pour des actions plus utiles.

Il va sans dire que si le *jeu de chute prolongée* se

pratique avant le repas, ce repas ne doit point être retardé pour l'exécution des exercices qui sont la conséquence du jeu ; ces espèces de pénitences gymnastiques doivent être réservées pour le moment où l'on quitte la table.

Nous avons encore un exercice à proposer : cet exercice des plus simples et des plus confortables est destiné à aider la digestion ainsi que le courant des fluides vivifiants à se répandre dans toute l'étendue du corps, enfin pour le cas où l'on éprouverait quelque gêne dans la poitrine, ou dans quelque autre partie du corps ; les mouvements de cet exercice qui ont quelques rapports avec ceux de la *frétillante ondoyée* (pag. 364), devant représenter ceux des flots qui roulent et s'étendent, nous portent à la dénomination suivante :

L'ONDOYANTE.

L'*ondoyante* s'exécute étant couché sur le dos : Le corps dans son entier conserve tout l'abandon possible, les épaules tournent comme pour mettre une meule en mouvement, puis les hanches en font autant, les genoux, les coudes, les mains et les pieds même suivent ce principe de mouvements circulaires, enfin toutes les articulations tournent avec le plus de continuité et de douceur possible, les genoux, les coudes se rapprochent les uns des autres, et s'éloignent toujours avec le même abandon, puis sans arrêter la continuité de mouvements, les épaules vont de droite à gauche, après la hanche, l'épaule du même côté montent, tandis que les mêmes parties de l'autre côté descendent, et le corps dans son entier, par coup de *laisser-aller* (p. 31), se roule de droite

à gauche, aidé par la tête qui se roule aussi de même. Ces divers mouvements ou plutôt cette espèce d'abandon du corps qui n'a, pour ainsi dire, de force que celle de la pensée et celle du poids de la tête et des membres qui retombent, doit rendre des mouvements cadencés suivant les sensations douces et agréables que l'on en éprouve.

Lorsque, dans l'exercice de l'*ondoyante*, l'on veut diminuer les effets sensitifs, on aspire en donnant les impulsions, et si au contraire on veut étendre les sensations, on laisse échapper l'haleine au moment de ces impulsions; on doit, dans tous les cas, ne pas négliger d'élever les épaules quand l'haleine pénètre dans les poumons.

Avant de s'endormir, l'*ondoyante* étant pratiquée avec une douceur progressive de manière à arriver à des mouvements assez réduits pour provoquer au sommeil, et de plus l'*ondoyante* exécutée au moment du réveil par une progression opposée, fera fondre pour ainsi les douleurs, fortifier le système nerveux et répandre dans l'économie corporelle ce bienfait, cette régularité qui améliorent la constitution du corps.

En outre, si les mouvements quelque peu cadencés de l'*ondoyante* prolongés avec une extrême douceur, en marquant les temps de mesure de ce décroissement progressif par *une*, *deux*, *trois*... *quatre*... si l'on prend bien attention à ne suivre que les mouvements qui font ressentir une impression agréable, l'*ondoyante* répandra dans le corps et dans l'esprit ce bien-aise fortifiant qui constitue le premier confortable.

L'*ondoyante* nous donnera l'occasion d'étudier l'avantage que l'on peut obtenir du mouvement circulaire, car étant couché, si nous nous levons par le principe donné page 555, et que nous y ajoutions les mouvements arrondis de l'*ondoyante*, nous obtenons plus d'élan et plus de douceur. Par exemple, les coudes étant élevés à la hauteur de la tête, les mains au dessous des oreilles, dans cette position si les épaules tournent pour faire jeter d'abord les coudes en avant, puis les avant-bras; si l'on force et prolonge ce mouvement par le moyen des poignets qui donnent leur impulsion par une reprise d'élan et par un mouvement arrondi qui les font avancer comme pour porter une botte; si de son côté la tête fait le même mouvement; par ce principe le haut du corps se trouvera soulevé sans avoir ressenti la moindre secousse.

Ensuite, on pourra pousser plus loin la force d'élan, en ajoutant les principes donnés à la page indiquée ci-dessus, c'est-à-dire les mouvements successifs et progressifs. Par exemple, chaque membre peut donner l'un après l'autre son impulsion, et même le coude donner la sienne en premier, l'épaule après, et le corps suivre ses impulsions successives; enfin si l'on fortifie de plus en plus ces impulsions successives, on augmentera de beaucoup la force du mouvement général du corps.

Nous sentirons les bienfaits du mouvement circulaire quand nous le joindrons au principe de la *frétillette* à laquelle il donne la plus grande douceur; dans ce cas, l'épaule et le coude tendent à tourner, et la main, en conservant le plus de laisser-aller possible, ne doit agir que par un mouve-

ment balancé, cadencé, tremblotant, très doux et très rapide.

Ce principe de la *frétillette* se pratiquera toujours de même, soit qu'on agisse avec le creux de la main sur les yeux, sur les oreilles ou sur les parties de la peau que l'on veut refouler, ou encore, lorsqu'on agit avec le bout des doigts, sur les cheveux, sur la barbe, sur une partie sensible, ou enfin sur une plaie recouverte d'un linge.

Par cette espèce de *frétillette* accompagnée du mouvement circulaire des poignets seulement, on aura le moyen de travailler à la conservation de ses cheveux, c'est-à-dire que s'ils sont emmêlés de sorte qu'on ne puisse sans danger de les casser les remettre en état par les moyens indiqués page 324, on s'y prendra de cette manière : Le haut des poignets étant posé sur la tête, les doigts prennent la mèche de cheveux à démêler, puis les poignets, en tournant, font passer le bout des ongles autour l'un de l'autre par une espèce de balancement, afin que les ongles qui appuient sur chaque pouce fassent la *frétillette*, ainsi qu'il a été dit ci-dessus, en descendant toujours le long de la mèche de cheveux pour la reprendre dans le haut, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'elle soit démêlée.

En faisant ainsi la *frétillette*, les cheveux seront démêlés avec la plus grande facilité, l'on éprouvera aucune fatigue, et pour peu que les doigts effleurent la tête, ils feront ressentir une douce sensation qui portera le calme dans cette partie supérieure, au lieu d'y donner de l'agitation comme il arrive ordinairement, vu la difficulté que présente cet ouvrage et l'impatience qu'il cause ; aussi ne devra-t-on

plus craindre de troubler son repos de la nuit en se démêlant les cheveux avant de se coucher. Dans ce cas, on devra, au contraire, user de ce moyen quand il sera utile de provoquer le sommeil. Le soin que l'on apportera à sa chevelure devra être considéré comme un exercice pour mieux se préparer à ce sommeil qui contribue tant au bien-être, à ce sommeil quand il n'est troublé que par des songes agréables.

Nous pourrons ajouter le mouvement circulaire au principe que nous avons donné page 461, *pour faire mieux trancher la lame d'un couteau.* Dans ce cas, sans s'écarter de ce principe, le couteau devra tracer un arc de cercle, par le moyen du bras qui va et vient de gauche à droite, par un mouvement balancé et continu.

Le mouvement circulaire cadencé, balancé et le plus continu possible, sera employé avec succès en faisant agir la pointe d'un grattoir ou de toute autre petite lame, pour enlever sans souffrance les cors aux pieds lorsqu'on leur aura laissé le temps de prendre trop de dureté et qu'il faudrait trop de patience pour les réduire seulement avec le jeu des ongles; aussi devons-nous ajouter ce moyen à ceux donnés à la page 255.

On ne saurait trop s'exercer à ces mouvements du corps qui nous apportent tant de soulagement dans l'action de nos travaux, dans celle de nos plaisirs et qui contribuent si puissamment à notre santé.

En pratiquant les exercices les plus doux de la gymnastique confortable, on ne verra plus des malheureux condamnés à souffrir jusqu'à la fin de leurs jours de cruelles affections de nerfs, faute d'avoir su

le moyen de s'en préserver ou de s'en guérir; mais nous n'oublierons pas qu'il existe de ces souffrances dans le temps présent et qu'il y aura toujours des individus qui manqueront de cette force de volonté nécessaire pour travailler au bien de leur existence; il est donc utile d'étudier des moyens plus puissants que ceux donnés à ce sujet page 417, afin de pouvoir aussi combattre les attaques de nerfs les plus terribles.

POUR FAIRE PASSER LES ATTAQUES DE NERFS OU ÉPILEPSIE.

Pour faire passer cette terrible maladie qui se décèle par accès intermittants, et que les divers degrés d'intensité on fait désigner sous les noms *d'attaques de nerfs*, *haut-mal*, *mal caduc*, même nommée improprement *mal lunatique*, et enfin par les médecins précisée sous le nom d'*épilepsie;* pour faire passer, disons-nous, ces accès subits de malaise convulsif qui constitue l'épilepsie, il n'est pas de moyen plus puissant que de suivre et de prolonger le plus possible chaque mouvement du malade, afin qu'en obéissant, en aidant l'impulsion des nerfs, on en fortifie le système, car remarquons bien que ces maladies de nerfs plus ou moins intenses, proviennent toujours de ce que le jeu du système nerveux a été restreint avec plus ou moins de force et plus ou moins subitement. Le principe de l'*ondoyante* dont nous venons de parler est très propice au rétablissement de la force et de l'harmonie du système nerveux; aussi devons-nous adoucir les souffrances d'un épileptique et le garantir des courbatures, des contusions qui ordinairement sont la suite de ces

accès, par le moyen de la gymnastique confortable, c'est-à-dire que pour tenir le malade, nous le prendrons à bras le corps, le dos appuyé sur notre poitrine, nos mains étendues sur la sienne, en ayant soin de nous pencher un peu en arrière afin de le soulever assez pour que ses pieds ne touchent pas à terre, de manière à lui épargner toute espèce de choc qui pourrait produire des réactions de mouvements qui toujours irritent et fatiguent les nerfs. On fera en sorte que les bras pressent le moins possible le malade, et l'on aura dû préalablement desserrer toutes les parties de l'habillement qui pouvaient gêner la circulation du sang.

Dans cette position, l'on n'a plus qu'à conduire par progression les mouvements du malade, c'est-à-dire qu'au lieu d'arrêter ses mouvements, il faut au contraire, d'abord les fortifier, en les rendant circulaires, afin de pouvoir mieux les prolonger, puis les réduire avec le plus de douceur possible, mais toujours en tendant à suivre le sens de l'impulsion des mouvements du malade, afin de rendre l'essor à cette espèce de volonté nerveuse qui a été restreinte, car cet essor est la nourriture des nerfs. Nous devons employer le mouvement à l'égard des nerfs, comme nous le faisons de la nourriture pour l'estomac, en ayant soin de donner à ces mouvements le plus d'élasticité possible. Nous avons la preuve que cette élasticité plaît aux nerfs, puisque la détonation, ce bruit instantané, malgré sa grande force, ne détermine pas l'attaque d'épilepsie, tandis qu'une simple appréhension, ou une petite contrariété, donnant aux nerfs le temps d'en retenir l'impression, est souvent suivie d'un accès d'épilepsie.

Si la détonation, dans ce cas, ne produit pas autant de ravage qu'une faible impression, la cause provient de l'élasticité de l'air et de ce que cet air est refoulé assez rapidement pour que l'impression produite sur les nerfs rebondisse au dehors avant que la pensée ait eu le temps de la retenir; aussi quand il ne vient pas de réflexions fâcheuses à la suite de la détonation, celle-ci donne de l'essor aux nerfs sans les fatiguer; nous dirons plus, si l'épileptique pouvait établir une détonation à la suite de chaque mauvaise impression reçue et une seconde détonation si la première n'était pas suffisante pour produire le *contre-choc* (pag. 39) nécessaire en cette occasion.

L'épileptique quelque peu observateur du mouvement qui entretient à propos l'élasticité des nerfs et aussi des effets sensitifs, sentira si la contre-impression qu'il a produite a trop de force; dans ce cas, il pourra la prolonger, la réduire graduellement par le moyen de nos principes naturels (page 39).

Nous sommes persuadés que l'épileptique trouverait dans le moyen ci-dessus un remède à son mal, car la détonation, dans ce cas, donne aux nerfs une espèce d'exercice d'élasticité qui est des plus salutaires au système nerveux, quand l'on en fait un usage immodéré.

Les mouvements devront être rendus cadencés en proportion de l'activité qu'il est nécessaire de donner à la circulation du sang, c'est-à-dire que moins le battement du pouls a de force, plus la cadence doit être prononcée, et que plus ce battement prend d'extension, plus aussi la cadence doit se réduire,

se concentrer et finir par ne plus en marquer que l'impression.

On profitera de l'intervalle des accès pour rétablir cette régularité de circulation interrompue, cause principale de cette maladie, par les moyens que nous avons donnés *sur l'importance de la manière de gratter les démangeaisons* page 408; ici nous aurons à presser chaque côté de la tête, en appuyant et faisant frotter les mains en descendant le long des carotides, afin de ralentir le cours du sang artériel qui monte avec trop de force au cerveau et activer le courant veineux pour que ce sang qui est le moins actif étant poussé ainsi à descendre avec plus de rapidité, soit moins sujet à venir former congestion sur le centre sensitif.

Les personnes qui ne se sentiront pas assez de force pour tenir le malade ainsi qu'il a été dit, devront se coucher pour suivre les mêmes principes que dans la première position.

Quant au régime à suivre pour s'épargner le retour des accès épileptiques, on se conformera aux indications du chapitre *pour faire passer les maux de nerfs* (pag. 417); plus, celles du chapitre *pour faire passer les maladies de la peau* (pag. 414) et *donner de la chaleur aux pieds* (pag. 237).

Il est nécessaire de suivre les indications ci-dessus, ainsi que les autres exercices qui conduisent au même résultat, afin d'épurer le sang et de l'appeler aux extrémités inférieures, ce qui évitera qu'il ne se porte à la tête où il fait son ravage en proportion de la faiblesse organique du cerveau, et aussi en proportion des obstacles que ce sang ren-

contre en retournant vers les poumons, là où il se purifie par l'air et le mouvement en proportion de la salubrité du lieu dans lequel nous exécutons nos exercices respiratoires, et aussi en proportion de l'exactitude avec laquelle nous faisons ces exercices.

Les personnes délicates de nerfs devront faire le *contre-choc* lorsqu'elles se sentiront frappées d'une impression fâcheuse en voyant un épileptique pris de convulsion ; car il est reconnu que ce spectacle effrayant peut rendre épileptique celui qui n'aurait jamais eu d'attaque de cette maladie.

L'air et le mouvement, ces deux grands principes de l'existence dont tout le monde peut disposer selon le droit naturel, doivent être aussi les deux principes sur lesquels nous devons diriger nos études. Si nous savions bien profiter de ces grands principes que la nature a mis à la disposition de tous, on ne serait pas assujetti, en croyant travailler à son bien-être, à se fatiguer dans ces études profondes qui ne peuvent être suivies que par un certain nombre d'individus privilégiés par la fortune, et nous ne serions pas réduits à cette insuffisance de moyens pour guérir ces sortes de maladies réputées incurables, telles que la *pulmonie* (pag. 399), l'*asthme* (pag. 402) et l'*épilepsie* que nous venons de traiter, etc., etc., etc.

Si nous avions su plus tôt nous traiter par l'air et le mouvement, nous ne verrions pas tant d'individus, par l'effet destructif de mouvements et de certains médicaments mal appropriés, avoir leur corps usé, leurs facultés anéanties et être réduits à ne pouvoir connaître la qualité ni la quantité de nourriture qui convient à leur corps, ne pas sentir, enfin,

ce régime le plus naturel, le plus agréable et le plus puissant pour nous donner le bien-être.

Nous avons chaque jour la preuve que l'air et le mouvement sont les premières conditions de la vie qui devient plus ou moins active, plus ou moins sensitive, selon que l'on sait profiter plus ou moins à propos de ces deux aliments vivifiants, et nous pouvons reconnaître cette loi du mouvement pour la conservation de la vie jusque dans les plus petites choses ; par exemple, si la nature a créé la vermine, c'est bien pour punir l homme de son inaction, car il en est qui pourraient mourir d'indolence s'ils n'étaient stimulés par ces sales insectes, tels que la puce, la punaise, etc.

Par notre *gymnastique confortable*, nous pouvons nous garantir de ces insectes incommodes sans être obligés d'avoir recours à ces moyens malpropres et dangereux, tels qu'onguents mercuriels ou mortifères, espèces de poisons peu consistants ou liquides, moyens en général insuffisants, ainsi qu'il a été reconnu par un célèbre chimiste à qui l'on demandait s'il connaissait quelques moyens pour détruire les punaises ; il répondit : — J'en connais un. — Quel est-il? — Mettre le feu à la maison.

Pour détruire les punaises, nous n'irons pas chercher des moyens extrêmes ; le nôtre s'établira naturellement en travaillant à notre santé, car chacun n'a pas été sans remarquer que l'air et le mouvement éloignent principalement cette espèce de vermine. Or, par la pratique de la *gymnastique confortable*, pouvant établir une continuité de mouvements qui passe à l'état de nature, probabilité que nous

pouvons apprécier par la consécration de ces paroles : *l'habitude est une seconde nature.*

Nous pouvons établir cette continuité de mouvements qui est salutaire à la santé et à la prolongation de la vie, de sorte que le corps soit en mouvement jusque dans le cours du sommeil. Ne voyons-nous pas les personnes actives, et surtout les enfants qui remuent le plus, reproduire en dormant les mêmes mouvements qui les ont fait agir dans la journée? Aussi pouvons-nous juger combien cette fréquence de mouvements pourait s'augmenter si nous nous pénétrions bien de l'utilité qui doit en résulter, et surtout des impressions agréables que nous devons en ressentir en réglant nos exercices en conséquence.

Donc, une fois cette continuité de mouvements établie, pouvant sans danger laisser les fenêtres ouvertes, même pendant la nuit, nous avons par ce fait le moyen le plus sûr d'entretenir notre santé et d'éloigner ces ignobles insectes qui s'attachent au corps de l'homme de même qu'à celui de l'animal.

Les mouvements forcés usent tous les corps, les mouvements doux les conservent, et les corps sans mouvement sont rongés, les uns par l'oxyde, les autres par les insectes. Le corps humain est sujet aux mêmes lois; aussi avec le proverbe : *Pierre qui roule n'amasse pas mousse*, dirons-nous : *Corps qui roule éloigne la vermine.*

La punaise, par exemple, ce répugnant insecte, est éloignée par l'air et le mouvement, car si nous

observons son ignoble instinct, nous voyons qu'elle disparaît avec l'air, avec la lumière, et que si nous nous mettons en mouvement, elle ne bouge plus, pendant un instant, puis s'éloigne au plus vite, si nous continuons à remuer, et l'espèce d'instinct de calcul de conservation qui la fait agir va jusqu'à cet instinct de trahison qui la porte à monter le long du mur pour arriver au plafond, juste au-dessus de sa victime, et se laisser tomber dessus pour la sucer impitoyablement. Tout est trahison dans cet ignoble insecte, excepté son odeur insupportable qui nous avertit de son approche.

La puce résistera davantage à notre moyen; mais en ayant soin que le liquide excrémentiel ne reste pas trop longtemps dans la chambre à coucher, et d'éviter toute humidité qui peut faire fermenter la poussière, on sera garanti de la cause principale qui en général engendre la vermine; de plus, on se garantira de la cause qui produit la vermine et l'on travaillera dans l'intérêt de sa santé en renouvelant l'air assez fréquemment pour que les vapeurs concentrées n'aient pas le temps de s'imprégner dans le mur, car remarquons que ces vapeurs imprégnées ainsi viennent au moindre relâchement de la température produire un atmosphère très malsain et faire pulluler la vermine.

La puce n'a rien de désagréable à la vue ni à l'odorat; elle présente même quelque utilité, vu qu'en faisant le *contre-choc* (pag. 39), aussitôt après la piqûre de la puce, cette petite excitation n'a plus rien de désagréable, et devient même nécessaire pour éveiller le système sensitif et pour rappeler à la

mémoire qu'il est utile d'entretenir le mouvement. La puce donne lieu, de plus, à entretenir cette légèreté, cette adresse, cette dextérité qui caractérisent nos dames. D'ailleurs, l'instinct de la puce a quelque chose qui plaît par cette vivacité, cette hardiesse, cette espèce de franchise qui fait qu'elle se montre à la lumière, en plein jour, tout aussi bien que dans l'obscurité, qu'elle vient même sous nos yeux exercer son aiguillon, et qu'elle nous semble croire agir ainsi pour notre bien. C'est sans doute sous l'impression de cette pensée que certains peuples de l'Inde, croyant à la métempsycose, considèrent cet instinct de la puce comme indice d'un noble caractère qui un jour se décèlera sous la forme d'un dieu, et c'est ce qu'ils attendent patiemment; aussi voit-on la puce respectée, adorée et conservée dans un hôpital, ou plutôt dans une pension que les Indiens lui ont ouverte, espèce de pension dans laquelle les dévots s'enferment pour se laisser piquer et sucer sans y apporter la moindre opposition.

N'oublions pas que notre gymnastique, telle modérée qu'elle soit, doit mettre en désordre le vêtement de nuit; n'oublions pas non plus que pour le remettre en ordre nous avons la *mouline* (pag. 359), qui nous donnera l'occasion de faire de ce petit désordre une utilité, c'est-à-dire que si nous ressentons quelque gêne ou quelque douleur dans le corps, et notamment dans la poitrine, comme il est dit, ce sera le cas, en suivant les principes de la *mouline*, de nous exercer à la pratique de ce roulement du corps qui le fait soulever tantôt à gauche, tantôt à droite, rien que par l'effet du poids des membres qui retombent, et de celui de la tête

qui roule sur l'oreiller et aussi par l'effet de la très petite rétraction musculaire de l'épaule et de la hanche. Cet exercice, qui fait porter le corps de droite à gauche avec la plus grande facilité, doit servir d'étude aux personnes faibles de constitution pour diriger leurs mouvements avec plus de douceur, et surtout d'étude de patience, sans laquelle on ne peut profiter pleinement des effets du *laisser-aller*, de ce *laisser-aller* qui est la sauvegarde contre les mouvements qui brisent les corps, même les plus robustes.

On conçoit que par faute de patience, si l'on reprend un élan lorsqu'il est dans toute sa force et que l'on ne tombe pas juste dans la même direction, il y a forte opposition de mouvements en proportion de cette force d'élan, et nous en connaissons les conséquences fâcheuses. Cette observation s'applique à tous les mouvements du corps, n'importe dans quelle position il se trouve.

Revenons au peu de danger que présente l'ouverture des fenêtres pendant le cours de la nuit, quand l'on a contracté l'habitude de la *gymnastique confortable*, car les mouvements peuvent être assez divisés et conduits avec assez de douceur pour soulager davantage que la position inactive du repos.

Supposons qu'un courant d'air nocturne nous affecte les yeux, les oreilles ou les dents, ce qui ne pourra arriver que rarement si l'on pratique le moyen ci-dessus ; mais enfin, si ces parties sont atteintes, nous n'aurons pas lieu de nous en plaindre, vu qu'il nous sera facile d'agir de même que pour le rhume, c'est-à-dire de faire de ces maux une

utilité en saisissant l'instant du réveil pour nous traiter les yeux par le même principe qui les a dégagés des *molécules irritantes de l'oignon* (pag. 602). Nous savons que les douleurs d'oreilles ne résistent pas plus que l'irritation des yeux à ce principe, et qu'aussi les douleurs de dents se dissipent par le moyen donné page 283.

Les maux de dents nous ayant donné l'occasion de répéter fréquemment l'essai de nos exercices respiratoires, nous avons pu apprécier toute la puissance de cette sorte d'exercice, dont la puissance a été telle, que toutes choses contraires à la pureté de la bouche ont été expulsées avec la salive; plusieurs dents, même, qui depuis longtemps se trouvaient attaquées, petit à petit ont été détachées, la douleur avait diminué dans les mêmes proportions, puis elles sont tombées presque insensiblement.

Ce jeu de respiration, qui a tant de puissance pour assainir la bouche, nous a donné à juger du bienfait que pouvait produire sur la santé la *gymnastique confortable* en général; car si l'on joint aux exercices qui activent les fluides du corps ceux de la respiration, la force expulsive agissant dans toute l'étendue du corps, avec le temps, toutes ses parties se débarrasseront des humeurs malsaines.

Dans le cas des maux ci-dessus, les fenêtres doivent être fermées aussitôt après le réveil, attendu que si ces maux nous attaquent, ils ne commencent ordinairement leurs ravages qu'au moment où le sommeil cesse dès que le corps n'est plus dans son état expulsif.

On peut voir, d'après cet aperçu, qu'en pratiquant bien à propos le traitement indiqué, les organes dont nous venons de parler seront rarement attaqués, et que ces maux, loin de nuire aux organes, seront une espèce de purgatif qui les dégagera et les ravivera ; donc ces maux seront une utilité pour nous faire mieux sentir la valeur de ces organes sensitifs.

CHAPITRE III.

—

Marche par excellence.
Conclusion.

—

MARCHE PAR EXCELLENCE.

Nous terminerons nos exercices par la *marche par excellence*, ainsi qu'on le fait d'un repas pour lequel on conserve le meilleur mets pour le plat de dessert.

La *marche par excellence* est composée en majeure partie de mouvements extraits des marches précédentes et qui nous ont paru réunir le plus d'avantages ; elle s'établit comme il suit :

Le pas se fait le plus naturellement possible, en le conduisant de cette manière : Le genou se lève, la cuisse se refoule sur son articulation, elle rebondit et s'avance, par un mouvement arrondi ; le pied, à l'abandon, tombe sur l'orteil, le milieu du talon pose à terre par l'effet du *jeté rétrograde* (pag. 18), qu'une impression de *vacillement musculaire* (p. 24) fortifie, ce qui fait qu'à chaque pas l'on se soulève par élasticité et par un léger ébranlement qui

se répand dans toute l'étendue du corps, chaque coup de vacillement prépare le balancement du milieu du corps qui se pousse à chaque pas aussi dans la direction de la marche. Le mouvement de bascule a lieu ; il est continué par le genou qui fléchit avec douceur en s'avançant; cette flexion du genou est prolongée par le coup de *laisser-aller* (pag. 31) du corps dans son entier, toujours en poussant à chaque pas dans la direction de la marche, et le corps s'est transporté de la distance d'un pas, comme une plume, pour ainsi dire, qu'un coup de vent à changé de place.

Dans le cours de ce premier pas, au moment où le talon s'est porté à terre, l'autre jambe s'est levée aussitôt par *rebondissement* pour faire de même que que la première, et ainsi de suite, en terminant le pas par le *jeu d'essor* (pag. 38), afin que le corps se soulève avec le plus de légèreté possible. Pour conduire ce mouvement des jambes avec plus de facilité et avec toute la douceur nécessaire, dans ce cas, l'idée doit se représenter l'impression que produit sur les sens cet autre mouvement arrondi, celui de l'encensoir lorsqu'il est projeté avec douceur, pour revenir sans secousse sur la main qui l'a lancé.

Après, si l'on veut donner à sa démarche une grande fermeté, on a peu de changement à faire dans son pas : Le haut de la cuisse, par sa rétraction musculaire, se tourne vers le dedans pour se refouler sur le dehors de son articulation, puis elle retombe aussitôt en plein abandon, ainsi que la jambe dans toute son étendue, excepté le genou, qui est un peu maintenu et porté légèrement vers le dedans ; par

l'effet de ce mouvement de la jambe, la pointe du pied se tourne aussi vers le dedans et vient se poser sur la ligne centrale de la direction de la marche.

En conduisant ainsi son pas, la pointe des pieds venant chacune à son tour se poser sur la même ligne, et les talons se trouvant un peu en dehors de cette ligne, l'ensemble du pas forme un angle aigu. Cette pointe d'angle, qui vient en premier fendre l'air dans lequel le corps s'avance, nous épargne quelques degrés de fatigue dans le cours de la marche ; de cette manière le centre de gravité du corps pesant toujours sur cette même ligne, la démarche se trouve affermie, et l'on a moins d'efforts à faire pour éviter ce vacillement du corps qui a lieu lorsqu'il prend son appui tantôt à droite, tantôt à gauche. On sentira d'autant moins de fatigue que la jambe mettra de rondeur dans ce mouvement qui porte la pointe du pied sur la ligne de direction de la marche. Ce dernier moyen de conduire son pas pourrait être indiqué ainsi : *fermer le pas*, et le premier, *ouvrir le pas*. De plus, quand la *marche par excellence* serait dirigée par le *pas fermé*, on la nommerait la MARCHE AFFERMIE, et lorsqu'elle serait conduite par le *pas ouvert*, elle serait qualifiée du nom de BELLE MARCHE.

Le principe de la rétraction musculaire qui fait appuyer la cuisse sur le dehors de son articulation et porter la pointe du pied en dedans, devra compléter le moyen qui nous fait éprouver *un effet de repos en montant l'escalier* (pag. 84), et aussi compléter le chapitre *pour gravir les montagnes* (page 183).

Si la marche *à pas fermés* n'est pas faite avec précision, ou si elle n'est pas bien soutenue par un élan continu, elle pourra faire éprouver de la fatigue aux jambes ; mais cette fatigue, qui se passe après un instant de repos, n'a rien de nuisible pour la santé, elle a même son côté salutaire en ce qu'elle procure une espèce de sensation qui peut en quelque sorte contribuer à entretenir le *fil sensitif* (pag. 53), et de plus cette fatigue devient utile dans le cas où il est nécessaire de faire descendre le sang aux jambes. Nous devrons, en conséquence, ajouter le *pas fermé* un peu forcé aux moyens *pour se préserver des maux de tête et les faire passer* (page 300).

Dans le cours de la marche, lorsqu'on *fermera le pas*, on devra fléchir très peu le genou, vu que dans ce cas, ne pouvant agir juste dans le sens de sa flexion, on fatiguerait son articulation ; en conséquence, on doit seulement conserver toute la souplesse possible à cette articulation.

Par la raison ci-dessus, la *marche à pas fermés* devra être conduite avec plus de lenteur que celle *à pas ouverts*. Le pas fermé pourra servir de complément à la *marche pour user sa chaussure sur le dedans* (p. 69). Dans ce cas, plus la jambe sera jetée en dehors, plus elle pourra revenir par un mouvement arrondi, et plus le pied aura de facilité pour tomber sur le dedans ; en outre, plus la cuisse remontera, et moins le pas sera alongé, plus l'aplomb du pied sera affermi. Cette manière de gouverner son pas rendant la pose du pied plus dure, on devra, pour l'adoucir, prolonger davantage le *jeté rétrograde, le vacillement musculaire* et le balancement du milieu

du corps, sans négliger le *jeu d'essor* qui doit être poussé dans la direction de la marche. Le *pas fermé* devra aussi faire le complément essentiel de la *marche pour ne pas se crotter* (pag. 199), car remarquons que le *pas fermé*, en maintenant légèrement le genou vers le dedans, évite ce jeu de ressort de la jambe qui fait rejeter le talon de ce côté, et par conséquent épargne les éclaboussures qui peuvent tomber sur l'autre jambe par l'effet de ce mouvement; en outre, le pied conservant un plein *laisser-aller*, ne produit pas assez de force pour que le talon rejette la boue sur la jambe de son côté.

Il serait utile pour adoucir ce pas, ainsi qu'il a été dit pour la *marche à la gambadine* (pag. 631), que l'impression du mouvement des jambes représente à la pensée deux balles tombant et rebondissant à tour de rôle.

Ce principe qui fait rebondir la jambe aussitôt que l'autre porte à terre, que nous avons nommé *rebondissement latéral* (pag. 19), est de la plus grande importance, car dans toutes nos marches et exercices où le corps est en équilibre, il nous garantit des chutes et en même temps de ces réactions de mouvements qui toujours causent de la fatigue et mettent les membres en danger d'être brisés. Le *rebondissement latéral* nous préserve aussi des éclaboussures en proportion de la douceur avec laquelle nous l'exécutons.

Ensuite, lorsque le pied se retire en arrière, la pensée doit se reporter entièrement au talon afin que le pied, d'autre part, reste en plein abandon. Ce principe, en ne faisant poser l'avant-pied que de

son propre poids, lui épargne beaucoup de fatigue. Ce moyen devra compléter la *marche pour les pieds sensibles* (pag. 471).

L'impression que fait ressentir ce balancement du milieu du corps qui se porte en avant à chaque pas peut se comparer à cette impulsion que l'on donne lorsqu'étant debout dans une balançoire, on la fait aller en avant avec le plus de douceur possible. Enfin, ce coup de balancement, qui peut être rendu gracieux ou disgracieux, et soulager ou fatiguer le corps, peut se résumer en ce dicton vulgaire : *Va comme je te pousse.*

On devra, de plus, en retirant le talon en arrière, porter son attention à donner cette impulsion suivant la longueur du pied, comme il a été dit au principe du *jeté rétrograde*. Ainsi dans la *marche à pas fermés* la pointe du pied étant dirigée légèrement vers le dedans, le talon doit être aussi retiré légèrement vers le dehors ; en suivant ce principe, on évitera ce vacillement du pied qui fait toujours sentir un peu de gêne dans la marche et présente quelque chose de désagréable à la vue. Nous ferons remarquer que plus cette impulsion est donnée telle que nous venons de le dire, plus l'on éprouve de soulagement ; on sentira, en outre, que la pose du talon est de beaucoup adoucie quand elle arrive juste en même temps que le coup de balancement du milieu du corps ; puis en réglant le pas comme il a été dit précédemment, c'est-à-dire en comptant *une*, *deux*, *trois*, on sentira aussi que ces trois temps de mesure règlent cette marche et en augmentent la fermeté.

Pour conserver une bonne démarche, il faut que

le haut du corps garde toujours une tenue droite, qu'il pèse sur son centre de gravité, et que le *laisser-aller* du corps dans son entier fasse que le *vacillement musculaire* du pied, ainsi qu'il a été dit, répande son impression jusqu'à la tête, afin que celle-ci, de même que le corps, en abandonnant son poids sur son centre de gravité, éprouve un léger ébranlement qui la fasse effleurer et rouler, pour ainsi dire, sur le derrière du collet de l'habillement.

Principalement dans cette marche qui présente moins de douceur que les précédentes, plus le corps se tient droit, moins il éprouve de fatigue, vu que dans cette position quand la jambe fait son pas se trouvant plus avancée que le corps, le choc du talon qui pose à terre est moins rude, attendu qu'il ne vient plus répondre dans toute la longueur du corps, ainsi qu'il arrive quand l'on fait frapper le talon directement sous la perpendiculaire du corps dans son entier. Dans cette tenue droite, la ligne perpendiculaire du corps qui avance par sa base, doit servir de ligne de direction suivant laquelle on doit se pousser ; de plus, on portera sa pensée vers le creux des reins, d'où doit partir cette dernière impulsion, et l'impression qu'on en ressentira fera éprouver du soulagement ; de plus, principalement à cette même place, le corps devra être refoulé à chaque pas en proportion de la rapidité de la marche.

Ensuite, l'on porte son attention à bien établir la *concordance des mouvements* (pag. 23) de manière à ce que la jambe en retombant soit dirigée de

sorte que son poids balancé lui donne assez de force pour que le pas se fasse sans aucun effort, ce que l'on obtiendra, par exemple, en élevant assez le genou pour que le pied ne soit pas en danger de butter contre la moindre élévation, et de plus, en refoulant la cuisse sur l'articulation, de sorte que l'élasticité seule des muscles la rejette en avant, puis on dirige la jambe de manière que son poids seul en retombant sur le *jeté rétrograde* fasse soulever le corps par élasticité, enfin le talon en se retirant en arrière fortifie progressivement son impulsion. Le *jeté rétrograde* ainsi conduit, augmente le jeu de ressort du pied, et l'on n'a plus qu'à profiter de ce jeu de *ressort* pour se soulever, puis se pousser sans effort dans la direction de la marche.

Au moment où la jambe est soulevée et qu'elle s'avance par l'effet de rétraction et d'élasticité musculaire de la cuisse, le bras, pour reculer, doit être soutenu par l'*épaulet* (pag. 29). Ce double mouvement de la jambe qui s'avance et du bras qui recule, doit représenter la douceur d'oscillation de deux balanciers de pendule qui s'entrecroisent en allant à l'opposé l'un de l'autre ; en outre, le *fil de l'équilibre* (pag. 29) doit être observé, de sorte que l'ensemble des mouvements ne produise qu'un élan général et *continu*.

En suivant les principes de la *marche à pas fermés* ainsi que nous venons de l'indiquer, le corps se sentira soulevé et transporté comme par un mouvement de ressort, ou encore de même que s'il pesait sur une planche flexible posée sur la surface d'une eau coulant avec douceur. On conservera la douce

fermeté de ce pas, même en changeant de direction, en s'y prenant de cette manière: On prolonge la flexion du genou, on pousse légèrement la hanche en dehors du côté où l'on veut détourner ; de plus, le *rebondissement latéral* épargnant la crainte *des chutes* (p. 218), contribuera à la douceur du pas. Le principe d'abaisser et de relever le corps par balancement ne doit pas être négligé chaque fois que le pied rencontre un abaissement ou une élévation de sol ; autrement le corps, dans ce cas, éprouve toujours une réaction ou quelque chose de forcé dans son mouvement.

Quant au jeu respiratoire dans l'action de cette marche, on se conformera aux indications données dans le cours de la partie hygiénique.

Nous avons encore à observer un mouvement essentiel pour donner de la fermeté et de la légèreté principalement à cette marche : Lorsqu'on fait son pas, que le pied pose à plat, si l'on veut faire élever le talon pour que le corps ne porte que sur l'avant-pied, il suffit de soutenir la partie musculaire du jarret; cette rétraction des muscles transformant les jambes en espèce de ressort, fait que sans éprouver de fatigue, l'on peut se tenir longtemps sur l'avant-pied, et promener, pour ainsi dire, son équilibre avec la plus grande fermeté.

Ce principe devra compléter le *pas des diverses courses* (p. 156), et notamment celui de la *course talonnière*, pour le varier aussitôt que la jambe éprouvera la fatigue que peut occasionner le *jeté talonnier*, pour peu qu'il soit forcé. Cette *rétraction musculaire* du jarret devra aussi servir de complément

pour la *montée et la descente de l'escalier* (pag. 84), en observant toutefois un plein *laisser-aller;* d'autre part, on voit que le principe qui fait soutenir le jarret doit être d'un grand secours pour se tenir sur l'avant-pied, lorsque l'on veut *marcher sans se crotter* (pag. 202).

Cette rétraction de la partie musculaire du jarret qui se fait naturellement chez certains individus, est bien souvent la seule cause qui leur donne la force de jarret qui leur permet de soutenir l'action de la course, et fait que communément on est porté à leur dire : *qu'ils ont du jarret.*

Avant d'être parvenu à bien établir la concordance des mouvements de la *marche à pas fermés*, cette marche dans les premiers temps pourra quelque peu choquer le regard des personnes qui pensent que marcher avec grâce est la principale perfection de la marche, en considérant que cette grâce consiste à faire peu de mouvements ; mais nous ne sommes pas de leur avis, et nous aimons à croire que ces personnes, après avoir étudié la quantité de mouvements qui peuvent nous soulager dans le cours de la marche, nous sommes persuadés que ces personnes chercheront au contraire à réunir le plus possible de ces mouvements qui font ressentir des impressions agréables, et qui en même temps soulèvent le corps avec plus de facilité.

Aussi nous est-il permis de croire qu'après avoir quelque temps pratiqué nos marches coufortables, chacun dira comme nous, que *bien marcher* est avant tout de *marcher sans se fatiguer.*

En conséquence, nous devons considérer la *marche par excellence* pratiquée *à pas ouverts* et *à pas fermés*, comme *marche gracieuse* et *marche utile*.

La désignation du principe de rétraction et d'extension musculaire du jarret pourrait être exprimée par ces mots : *Serrez le jarret*, *lâchez le jarret*.

Le *pas fermé* permettant de donner plus de force aux mouvements, nous devons l'employer essentiellement dans le cas où il est utile d'activer la circulation du sang ; aussi quand des douleurs nous annonceront qu'à telle ou telle place, cette circulation rencontre quelque obstacle, refoule sur les nerfs et nous cause ces souffrances que nous appelons douleur ou congestion, nous devons ajouter aux moyens hygiéniques la marche à *pas fermés*. Nous avons la preuve que le mouvement de la marche et plus encore celui de la course, ont la plus grande influence pour rétablir la circulation du sang ; nous citerons, à l'appui de cette assertion, des personnes qui par chutes s'étant donné de fortes contusions, ont trouvé le moyen de faire dissiper l'extravagation du sang, ainsi que d'insupportables douleurs aux jambes rien que par la force de mouvement d'une course continue.

Récapitulons les avantages de la *marche par excellence*, à *pas ouverts* et à *pas fermés :*

On ne se fatigue pas ;

On ne tombe pas ;

On ne se crotte pas ;

On ne se déforme pas les pieds ;

On leur épargne les cors ;

On ne brise pas sa chaussure ;
On en régularise l'usure ;
On change facilement de direction ;
On affermit son aplomb ;
On maintient son équilibre ;
On règle sa démarche ;
On acquiert de la souplesse ;
On obtient de la légèreté ;
On contracte une belle tenue ;
On prend de la force de caractère ;
On retrouve une amélioration de santé ;
On est enfin, par cet ensemble, en disposition de bonne humeur.

Nous pourrons de plus apprécier les heureux résultats de la *marche par excellence* en l'employant comme *marche d'été*. Dans ce cas, on aura, en suivant les principes ci-dessus, à ralentir sa marche, à prolonger, à adoucir le plus possible ses mouvements et à les rendre le plus possible *continus*, en observant toujours un plein *laisser-aller*, dont les temps de reprise doivent être soutenus légèrement par le *jeu d'essor*.

Pour obtenir avec plus de facilité ce calme si nécessaire dans les chaleurs d'été, calme que dans cette saison on cherche en vain en se livrant à un repos presque toujours absorbant ; pour obtenir ce calme, disons-nous, par le moyen d'une action modérée et bienfaisante, on ajoutera à la *marche par excellence*, à *pas ouverts*, exécutée telle qu'il a été dit, une impression de *balancement horizontal* (pag. 21),

dont nous connaissons le pouvoir à apporter de la douceur dans la circulation du sang.

Puis en marquant les pas par les temps d'une douce cadence, en les accompagnant de la *respiration balancée* (pag. 273), en pratiquant de temps à autre la *nasale* (pag. 34), on diminuera l'effet de transpiration et d'altération, ces deux causes principales de fatigue et de souffrance qui en épuisant, en échauffant le corps, nous rendent les chaleurs insupportables.

N'oublions pas de porter aussi le calme dans le point le plus essentiel, la tête, ce centre de toutes les agitations. Nous aurons, en l'abandonnant à son mouvement équilibré, à prendre attention, ainsi qu'il a été, à ce qu'elle ne pèse d'aucun côté, et de sorte que le mouvement de la marche lui imprime un léger balancement sur tous les sens. Si ce petit balancement de la tête n'est pas accompagné de son plein *laisser-aller*, on est exposé à des étourdissements, à des migraines, tandis qu'en balançant la tête avec douceur par un plein *laisser-aller*, elle éprouve le même effet que les mains lorsque nous leur faisons exécuter la *moulinette* (pag. 272). Ce balancement de la tête, qui fait que le sang en est éloigné, ce mouvement qui fait varier sans cesse le le milieu de l'air dans lequel elle se trouve, répand une fraîcheur sur toute sa superficie, les idées deviennent plus calmes, et nous éprouvons le même effet qui se produit sur nous quand la température se rafraîchit.

Pour constituer la *marche par excellence* en *course d'été*, on suit les mêmes principes, en ajoutant l'é-

lan de la course et en rendant cet élan le plus doux et le plus prolongé possible.

De plus, les avant-bras s'élèvent à la hauteur de la poitrine, rien que par l'effet de la rétraction musculaire de la saignée. Les mains tombent en plein abandon et flottent au gré du mouvement de la course, ce qui établit une espèce de ventilateur pour modérer les effets brûlants de la température d'été ; par ce mouvement imprimé aux mains qui sont en plein abandon, chaque poignet roulant sur tous les sens de son articulation, fait éprouver une impression dont la douceur se répand dans toute l'étendue du corps.

Toujours en suivant les principes de la *marche par excellence*, on peut aussi établir une marche d'été qu'il serait convenable de nommer *marche de repos*, vu qu'elle fait mieux sentir le repos que le repos même ; elle se pratique ainsi : On se tient d'abord sur place en ne faisant que marquer le *pas fermé* et en observant de *lâcher le jarret* quand la jambe retombe, et *serrer le jarret* au moment où le pied porte à terre en ne négligeant pas surtout d'exécuter le *rebondissement latéral* avec beaucoup de subtilité aussitôt que l'équilibre se perd, et agir de même pour se garantir des chutes en faisant pirouetter le corps afin d'en faire varier la pente quand elle est sur le point de l'entraîner. Les bras, en faisant l'*épaulet*, soutiennent leur partie musculaire jusqu'au coude, et toute leur partie inférieure est abandonnée au mouvement du corps.

Ensuite, sauf l'action des muscles qui se rétractent, le corps doit être dans le plus grand abandon ; il s'af-

faisse, et se laisse tomber partout où son poids l'entraîne. Ici l'on suit le principe de la *chute continue* (pag. 10), c'est-à-dire que le pied, par une espèce d'abandon de la jambe, se porte là où le corps penche ; si celui-ci va en arrière, il est soutenu par le pas de la *marche en arrière* (pag. 135), puis on force l'impulsion de la jambe à droite ou à gauche pour étayer le corps d'un côté ou de l'autre, et le *basculinet* (p. 406) le conduit par devant.

Pour compléter l'entraînement du corps qui s'appuie, qui se repose sur lui-même, la tête, comme pour rouler son poids, se porte par coup de *laisser-aller* là où il est nécessaire de peser pour rétablir l'équilibre du corps ou l'aider à diriger sa pente dans la direction de la marche quand l'on veut en établir le cours ; ce coup de *laisser aller* de la tête pour aider le corps à reprendre son équilibre, doit se donner d'abord directement du côté où le corps penche afin de profiter de cette espèce d'élan qui fait pencher le corps pour ramener sa pente avec plus de facilité et le garantir ainsi des chutes sans lui faire éprouver la moindre secousse. Ainsi ce complète cette marche d'été que nous pourrions aussi appeler la *dormeuse*, car en pratiquant cette espèce d'exercice, si nous nous appesantissons, si nous nous affaissons complétement sur nous-mêmes, que les yeux aussi s'appesantissent, et que nous nous reportions à ces moments de demi-sommeil qui nous permettent de garder encore un certain degré de volonté tout en goûtant ce calme que nous procure cet avant-coureur du repos de la nuit, dans cet exercice de *laisser-aller*, dans ce moment d'abandon

volontaire, nous pouvons, quoique en restant debout, profiter des effets bienfaisants du véritable sommeil.

La *marche de repos* devra servir de principe général pour les marches d'été, car si l'on s'asseoit pour ainsi dire sur soi-même, et que l'élan *continu* seul nous transporte dans le cours de la marche, on conçoit que n'ayant aucun effort à faire, le sang, en conséquence, n'étant agité en aucune manière, il nous fournira moins de chaleur, et nous supporterons sans peine la température d'été.

Observations essentielles pour l'exécution des marches et exercices, quand l'on veut en obtenir du soulagement pour mieux supporter les chaleurs d'été.

Lorsque la jambe retombe, il faut avoir la patience de laisser arriver le pied à terre avant de peser dessus, ce qui constitue le plein *laisser-aller* des jambes, puis aussitôt que ce pied pose, on doit appuyer progressivement du talon à l'avant-pied, ou de l'avant-pied au talon, de sorte que la même partie du pied soit le moins de temps possible pressée par le poids du corps ; car il est facile de concevoir que la circulation est gênée quand telle ou telle partie du corps est pressée pendant un temps plus long que celui de chaque mouvement du sang. En conséquence, on devra, ainsi qu'il a été dit pour les *palpitations de cœur* (pag. 426), accorder les battements du pouls avec la pose du pied, et faire en sorte que cette pose du pied coule pour ainsi dire en suivant la circulation du sang.

Par cette manière de marcher, on ne sera plus

exposé à ce que le sang étant gêné dans son cours, pousse avec force sur les parois des veines, fasse gonfler les pieds et occasionne la meurtrissure des chairs. Cette grande puissance de la force du sang est bien reconnue, et l'on peut à l'instant s'en rendre compte, puisqu'il suffit étant assis de mettre une jambe par dessus l'autre et de poser un poids sur le pied qui se trouve suspendu ; ce poids serait-il de cent livres, qu'il n'en suivra pas moins le mouvement du sang.

Nous pouvons, par cet aperçu, juger quelle importance peut avoir sur la santé les différentes manières de diriger ses mouvements, et surtout de de la manière de diriger les mouvements tant de fois répétés dans le cours de la marche.

N'importe la cause qui produise de la gêne dans la circulation du sang, n'importe la partie où cette gêne se fasse sentir, rappelons-nous que pour rétablir cette circulation, nous avons la *frétillette* (pag. 51), ce mouvement si simple en apparence, si facile à exécuter, et qui cependant est de la plus grande importance pour régulariser la circulation du sang et pour calmer les irritations de nerfs, ce que l'on peut principalement apprécier par la citation faite page 629, c'est-à-dire que la *frétillette* va jusqu'à faire dissiper à l'instant la douleur et la marque noire qui restent après avoir reçu une forte contusion, marque qui nous montre la place où le sang s'est extravasé.

Il est encore un mouvement des plus essentiels auquel nous devons apporter une attention continuelle; c'est ce mouvement général qui adoucit tous

les autres ; enfin, l'élan continu, qui, dans le cours de la marche doit soutenir le corps, pour ainsi dire, comme le jet d'un projectile lorsqu'il est lancé.

Pour bien entretenir cette continuité d'élan dans le cours de la marche, l'idée doit se représenter cette autre continuité, celle du courant d'un fleuve, et se représenter aussi le dégât qui pourrait se produire sur les digues que l'on viendrait établir au devant du cours de ce fleuve. Nous avons un diminutif de cet effet de ravage par celui qui se produit sur le corps avec plus ou moins de force selon la puissance de notre élan, et selon qu'il est arrêté plus ou moins directement, ou plus ou moins subitement.

CONCLUSION.

Nous arrêterons ici nos exercices. Puissent nos simples recherches contribuer pour quelque chose au bien-être de l'espèce humaine et mettre sur la voie des découvertes nombreuses qu'il y a à faire pour constituer une *gymnastique confortable*, dont le système sensitif dans son état sain nous fait connaître le besoin. Nous n'avons pas à mettre en doute qu'en suivant cette loi de la nature, nous puissions retrouver cette force vitale qui, d'après les plus grands observateurs, porte l'existence ordinaire de l'homme à cent ans.

Pour l'accord des hommes, pour la paix des nations, la première étude devrait être d'apprendre à bien se gouverner soi-même, et de sorte qu'en cherchant sans cesse à se perfectionner, l'on écarte cette intention si nuisible à la société, celle de se mettre au-dessus des autres, mais bien cette utille intention, de s'attacher à faire toujours son devoir avec conscience afin d'être toujours content de soi. Ne négligeons pas de faire le plus possible de nos mouvements confortables, c'est-à-dire de ces mouvements qui donnent des impressions agréables en même temps que conservatrices. Ce n'est qu'à cette condition qu'on peut avoir le plus de certitude d'obtenir la meilleure humeur sociale.

Les impressions agréables donneront toujours la plus grande puissance pour rendre les hommes meilleurs. Prenons pour exemple celui qui est impressionné par l'amour; dans cet état, il ne sent plus la douleur, et souvent elle tourne au profit de son heureuse disposition. Ne voyons-nous pas tous les jours des individus endurer avec plaisir tous les tourments imaginables de l'objet de leur amour et même en recevoir des soufflets sans en être mécontents, tandis que s'ils eussent été traités ainsi étant en état de souffrance, on les eût vu s'irriter, se venger, et dans cette disposition, nuire à la société et se nuire à eux-mêmes. Nos plus parfaits législateurs auront beau nous donner des constitutions les plus rationnelles, plus il y aura de natures souffrantes, plus on rencontrera d'humeurs intraitables, plus l'on trouvera mauvaise l'organisation sociale, et plus l'on sera enclin à être hostile envers les autres nations, enfin moins l'on sera porté à travailler à cette paix qui devrait être le cachet de la civilisation.

Nous arriverons par le chemin le plus court à ce résultat d'améliorer les hommes, en leur donnant à tous pour principale éducation la plus naturelle, la plus simple, celle qui procure les moyens de se donner la santé et le contentement de soi-même, mais de sorte que cette double satisfaction puisse s'obtenir aussi bien par le pauvre que par le riche, c'est-à-dire sans plus de frais pour l'un que pour l'autre, enfin de manière que chaque homme soit mis à même d'obtenir ce premier des biens, *rien que par son propre mouvement :* se faire du bien à soi-même! est une force que nous ne pourrons jamais détruire. Utilisons donc cette force de manière qu'elle tourne

le plus facilement au profit de la société; ce n'est que par ce principe que l'on obtiendra le plus grand rapprochement d'unité entre les hommes.

On a pu apprécier, dans le cours de cet ouvrage, que par la *gymnastique confortable*, il était possible de marcher directement vers cette unité entre les hommes, unité dont nous avons fait mention page 63. On a pu se rendre compte, en pratiquant les *marches confortables*, combien il était facile d'arriver à ce que tous les hommes aient une démarche régulière. Voilà donc un premier degré d'unité. Nous avons pu apprécier aussi que les plus délicats pouvaient, avec de la persévérance, fortifier leur santé; c'est un rapprochement d'égalité de plus avec les mieux constitués, et par conséquent un degré de plus d'unité. Ajoutons à cela le moyen de faire tourner quelques souffrances au profit de sa santé, et en outre généraliser ces impressions agréables qui ont tant de puissance pour bonifier le caractère de l'homme. Ce n'est pas tout, car nous avons pu apprécier qu'il était possible de rendre l'*esprit et le jugement plus sains* (pag. 518), point le plus essentiel pour conserver l'accord entre les hommes.

Ne cherchons pas ailleurs que dans la nature que nous retrouvons en nous-mêmes ces lois qui doivent nous unir. Écoutons, étudions tous ces avertissements sensitifs qui nous font connaître nos besoins, et n'oublions pas que pour les régler, nous avons la raison; si nous savons bien nous gouverner, nous ne serons plus exposés, pour avoir suivi la veille les conseils de l'un, à avoir des regrets

le lendemain en écoutant les avis opposés d'un autre.

Pour bien soutenir son caractère, fortifier sa santé et prolonger son existence, il faut une force continue; cette force est dans la pratique faite à propos de l'exercice que nous pouvons nous donner selon nos besoins et dont la marche, par sa continuité, offre le plus de puissance pour nous conduire à ce résultat.

Ces successions d'élans qui constituent la marche peuvent se comparer au cours de la vie; la nature, qui nous a donné le premier élan de l'existence, a voulu qu'il soit entretenu par notre mouvement. Plus nous arrivons en âge, plus ce premier élan perd de son essor, plus aussi nous devons augmenter la fréquence de notre mouvement afin d'établir une force progressive pour soutenir celle qui sans cesse décroît.

Dieu, en voulant que nous vivions, a voulu aussi que nous ayions quelque chose de sa puissance suprême. Dieu a voulu nous gratifier de cette force de volonté pour la conservation de notre existence et de notre bien-être; employons donc cette force à continuer l'œuvre de Dieu; la raison nous dit que nous lui rendons hommage en cherchant à nous conserver, à nous perfectionner, c'est-à-dire en travaillant à notre bien-être : tel qu'en conservant avec soin le chef-d'œuvre d'un artiste, on fait honneur à cet artiste, et ce chef-d'œuvre nous procure une plus longue satisfaction.

En utilisant à propos l'air, la nourriture et son

propre mouvement, on peut entretenir ou améliorer continuellement sa constitution, sa santé, suivant le besoin que réclament ces deux conditions.

Partons d'un principe. La physiologie nous donne des preuves irrécusables que le corps vivant, depuis sa naissance jusqu'à sa mort, se renouvelle continuellement avec plus ou moins de rapidité selon la puissance de la force vitale soutenue par l'air et la nourriture, et de plus activé, usé par le mouvement, si bien que le corps croît ou décroît, engraisse ou maigrit proportionnellement au degré de force de chacun de ces principes.

Les molécules qui composent toutes les parties du corps et dont le nombre s'accroît plus ou moins, en sont détachées en proportion de la force et de la rapidité du frottement, ces divers causes de la vie établissent la croissance quand le corps retient davantage de ces molécules qu'il n'en perd ; mais lorsque la force vitale, en augmentant de plus en plus, nous conduit à cet âge où cette même force agit avec moins en moins de puissance, le frottement alors l'emporte de plus en plus sur la force vitale, et nous décroissons progressivement.

Mais il n'en arrive pas moins qu'au bout d'un certain temps, le corps se trouve complétement renouvelé; c'est ce qui nous est démontré par les expériences faites sur les os des animaux vivants, car si on laisse à l'os le temps de croître, après l'avoir entouré d'une bague, cette bague qui était au dehors de l'os, plus tard se trouve au dedans, ce qui nous donne la preuve que les premières molé-

cules osseuses ont disparu et que de nouvelles les ont remplacées en se déposant autour de cet os par couches superposées.

Nous voyons par cet aperçu qu'en prenant pour nourriture des substances plus saines que celles qui composent notre corps, il nous est facile d'améliorer notre nature.

Pour mieux nous graver ce principe dans la mémoire, prenons un objet de comparaison qui présente quelques rapports avec un corps malsain ; et sans nous mettre en peine pour que cet objet de comparaison se rencontre d'une exactitude rigoureuse, choisissons-le de sorte qu'il soit sujet à être journellement présent à la pensée.

Par exemple un mauvais tonneau contenant du mauvais vin, et dont le fût spongieux laisserait échapper le contenu petit à petit, et à mesure que le vide se formerait, ce tonneau serait rempli avec un vin de qualité supérieure, si bien qu'au bout d'un certain temps, ce tonneau ne contiendrait plus que du bon vin. Nous devons trouver dans cette comparaison beaucoup de rapport avec la manière de suivre tel ou tel régime de vie, et aussi la preuve des différents résultats que l'on peut en obtenir.

Poussons plus loin notre comparaison. Si ce tonneau est resté sans être remué, que l'on y introduise le bon vin pour remplacer le mauvais qui fuit par une ou plusieurs parties du tonneau, le bon vin entrant par un côté opposé à celui d'où il s'échappe, il s'établira un ou plusieurs courants qui pourront faire que le contenu de ce tonneau offre plusieurs qualités

de vin, de même que le corps qui reste dans l'inaction est sujet à avoir des parties saines et des parties malades.

Donc, si chaque fluide du corps est mis en mouvement, ainsi que celui du tonneau, les parties mauvaises de ces fluides se mêlant avec les bonnes, il s'établit une régularité très favorable à la circulation des fluides du corps et rend ces fluides moins sujets à produire la fermentation, cause principale de ces diverses congestions qui mettent la santé et la vie en danger.

Voyons maintenant le rapport qu'il peut y avoir de notre tonneau de vin avec la force vitale, ce premier élan que la nature nous a donné. Prenons le moment où cette force perd progressivement de sa puissance, et supposons pour le tonneau, qu'il ne nous reste que de moins en moins de vin pour remplacer celui qui se perd ; alors de même que pour le corps que nous voulons conserver le mieux et le plus longtemps possible, nous aurons à le gouverner par des mouvements qui lui épargnent de plus en plus les secousses afin que le vin soit de moins en moins sujet à fuir. Ceci s'applique au corps ainsi qu'au tonneau dans leur entier, vu qu'à mesure qu'ils vieillissent, en outre de la diminution progressive des fluides, perdant de plus en plus de leur élasticité, ils sont de plus en plus sujets à être brisés.

Nous aurons encore à éviter de plus en plus ce mouvement qui use tous les corps, c'est-à-dire le frottement; nous aurons en conséquence à établir des mouvements les plus doux, les plus continus, les mouvements qui conservent le mieux les corps, enfin

les mouvements circulaires; mais ici autant l'étude est simple pour le tonneau que nous n'avons qu'à rouler sur son côté cylindrique, autant pour le corps cette étude est compliquée, car ainsi qu'il a été dit pour l'*ondoyante* (pag. 638), le mouvement circulaire doit être établi pour chaque articulation, mais le point qui demande le plus de précision, celui sur lequel on doit en conséquence porter de plus en plus son attention, est de faire concorder ensemble ces sortes de mouvements, de manière à n'en faire qu'un seul, le plus doux et le plus continu possible Ce n'est qu'à cette condition, jointe à celle du régime de l'air et de la nourriture, qu'on peut espérer de bien vivre et de vivre longtemps.

Ainsi, plus le mouvement est *continu*, moins le corps éprouve de secousses, moins il est sujet au frottement, moins ils s'use et plus ses sucs nourriciers circulent avec facilité, plus leur courant se prolonge et plus longtemps ils entretiennent la vie.

On peut apprécier toute la puissance de cette continuité qui prolonge l'élan de l'existence par cette expérience physiologique qui nous montre que le battement du cœur a encore lieu dix heures et plus après que le cœur a été détaché du corps de l'animal, et cependant ce battement du cœur n'est plus entretenu par le mouvement du corps.

Cette force de battement du cœur qui se prolonge plus ou moins au-delà de la vie et se prolonge en proportion de la force d'élan que la nature lui a donné et aussi de la continuité que l'on a su lui imprimer; cette force, disons-nous, est reproduite par l'ef-

fet purement matériel du volant mécanique, lorsqu'il tourne plus ou moins longtemps après que l'on a cessé d'entretenir le premier élan qu'on lui a imprimé, et tourne ainsi en quelque sorte en proportion de la force de ce premier élan et de sa force de continuité.

Dans la moindre des choses, on reconnaît la puissance du *mouvement continu* (pag. 58) : une plume chargée d'encre, avec laquelle on trace un trait; si par un mouvement pivoté de droite à gauche, on fait aller cette plume de *continu*, on obtiendra plus de longueur dans son trait qu'en le traçant à plusieurs reprises.

Mais, nous dira-t-on, lorsqu'il n'y a plus d'huile dans les rouages d'une montre, elle s'arrête? La raison est juste, et nous n'avons pas la prétention d'outre-passer les lois de la nature ; mais nous voulons respecter ses lois en faisant fructifier le germe du bien qu'elle a mis en nous, et comme pour la montre dont nous étendrons ou nous resserrerons la spirale afin de ralentir ou activer son mouvement, et aussi régler cette montre de sorte qu'elle nous donne avec exactitude la mesure du temps, nous voulons régler nos satisfactions de manière à ne pas en avoir de regret.

Nous voulons encore nous gouverner de même que nous le faisons de cette montre, dont nous entretenons la continuité de mouvements, pour que l'oxyde rongeur ne vienne pas, aux dépens de sa propre substance, épaissir l'huile qui fait glisser ses rouages, et qu'en conséquence ces divers soins que nous y appor-

tons fassent aller cette montre plus utilement et plus longtemps que si elle n'était réglée ou remontée qu'irrégulièrement.

De même que pour la montre, nous voulons régulariser nos mouvements de sorte qu'étant bien appropriés à nos besoins, nous fassions profiter plus agréablement et plus longtemps toutes les parties du corps du fluide vital, et par ce moyen sentir plus longtemps le côté le plus heureux de l'existence.

Après avoir reconnu que la gymnastique confortable est une vérité, si l'on arrive à l'adopter généralement, il sera facile de se rendre compte de ses bienfaits en consultant la mutation d'entrées des malades dans les hôpitaux, et la diminution du nombre de ces malades sera la constatation de l'influence de cette gymnastique sur l'amélioration de la santé. De plus, la statistique des populations en donnera une autre preuve par les cas de longévité comparés à ceux des années précédentes.

Mais la preuve la plus positive de l'amélioration de l'espèce humaine se trouverait dans le relevé des tribunaux par les procès et les condamnations criminelles; car il est bien naturel de penser que l'homme, en trouvant des satisfactions en lui-même, se détourne plus facilement de cette envie qui le porte à convoiter et même à s'emparer du bien des autres, sans parler des malheureux qui, jaloux du bonheur de leurs semblables, ne trouvent de soulagement que dans leur destruction.

Je garantis, par la pratique que j'ai faite des exer-

cices indiqués dans cet ouvrage, que l'on peut en obtenir d'heureux résultats pour sa santé, ainsi que pour sa gaîté et même pour sa beauté, selon l'exactitude avec laquelle on en suivra les principes, et suivant que ces exercices seront faits à propos, en écoutant la voix vibrante de la nature qui nous est transmise par le système sensitif.

Oui ! l'on peut avec la force de volonté diriger ses mouvements de manière à améliorer sa nature et prolonger son existence.

Nous voici à la page fatale, page que l'auteur et l'imprimeur ont cherché en vain à éviter, la page de confessions, enfin, car il faut bien aussi publier ses fautes si l'on veut donner une preuve de plus que l'on aime la vérité. D'ailleurs, laisser passer inaperçue quelque imperfection, c'est le sort des premières éditions, et surtout le sort de la première œuvre d'un auteur, œuvre composée de plus de *cinq cents moyens* nouveaux ; mais en faveur de l'attention que nous avons apportée à l'exactitude et à la simplicité de ces sortes d'exercices si utiles à la santé, au bien-être en général de l'espèce humaine, nous comptons sur la bienveillance du lecteur, et de plus sur le petit soin qu'il pourra prendre de faire une remarque quelconque qui rappellera chaque faute, comme par exemple un simple point à chaque ligne où il y aura un *errata*, ce qui suffira pour quiconque sera prévenu de cette espèce de pointage.

ERRATA.

Page 14, deuxième alinéa, troisème ligne, au lieu de : On élèvera se pied, *lisez :* On élèvera ce pied en arrière.

— 17, quatrième ligne, au lieu de : Au dehors, *lisez :* En dehors.

— 18, *jeté rétrograde,* deuxième alinéa, troisième ligne, au lieu de : Il puisse, *lisez :* Il ne puisse.

— 21, le *balancement horizontal*, deuxième alinéa, septième ligne, au lieu de : De la circulation, *lisez :* De cette circulation.

Page 22, premier alinéa, cinquième ligne, au lieu de : Pour la même, *lisez* : Par la même.

— 27, *jeu de pression musculaire*, deuxième ligne, au lieu de : En dessus, *lisez :* Ci-dessus.

— 30, troisième ligne, au lieu de : L'intérieur du poignet, *lisez :* L'intérieur du poing.

— 32, dernière ligne, au lieu de : Le marcher, *lisez :* Et marcher.

— 34, le *hachet*, sixième ligne, au lieu de : Les bras, *lisez :* Le bras.

— 38, premier alinéa, sixième ligne, au lieu de : Les paumes de la main, *lisez :* La paume des mains.

— 48, avant-dernier alinéa, deuxième ligne, au lieu de : Exaltation, *lisez :* Exhalaison.

— 52, premier alinéa, dernier mot, au lieu de : De chairs, *lisez :* Des chairs.

— 53, le *fil sensitif*, troisième alinéa, avant-dernière ligne, au lieu de : Monde, *lisez :* Nombre.

— 55, dernier alinéa, septième ligne, au lieu de : Ils le laissent glisser, *lisez :* Glissent.

— 64, dernier alinéa, deuxième ligne, au lieu de : Sur cette proposition, *lisez :* Sur cette matière.

— 76, avant-dernier alinéa, septième ligne, au lieu de : Envelopper dans les, *lisez :* Envelopper les.

— 108, dernier alinéa, quatrième ligne, au lieu de : Au plus, *lisez :* Ou plus.

— 133, troisième alinéa, dernière ligne, au lieu de : Leur, *lisez :* Sa.

— 167, premier alinéa, première ligne, au lieu de : Quelquefois, *lisez :* Quelquefois à la pensée ; deuxième ligne, au lieu de : Il est, *lisez :* Où il est.

— 179, quatrième ligne, au lieu de : Démarche, *lisez :* La marche.

— 194, deuxième ligne, au lieu de : Sa pente reporte les, *lisez :* Sa pente se trouve reportée.

— 262, onzième ligne, au lieu de : Éprouve, *lisez :* Éprouva.

— 264, dernier alinéa, deuxième ligne, au lieu de : Ils pirouettent, *lisez :* Il pirouette.

— 274, cinquième ligne, au lieu de : Les, *lisez :* Le.

Page 300, deuxième alinéa, dernière ligne, au lieu de : Nasale-buccale, *lisez :* Nasa-buccale.

— 331, avant-dernière ligne, au lieu de : Page 337, *lisez :* 237.

— 334, deuxième alinéa, septième ligne, au lieu de : Les hauts, *lisez :* Le haut.

— 351, cinquième ligne, au lieu de : Trois... quatre... *lisez :* Trois. Quatre.

— 394, dernier alinéa, deuxième ligne, au lieu de : Couleur, *lisez :* Douleur.

— 485, dernier alinéa, huitième ligne, au lieu de : La chaleur, *lisez :* Donne la chaleur.

— 502, dernier alinéa, troisième ligne, premier mot, au lieu de : Ou, *lisez :* à.

— 591, dernier alinéa, dixième ligne, au lieu de : 339, *lisez :* 368.

— 577, onzième ligne, au lieu de : Eût, *lisez :* a.

— 597, onzième ligne, au lieu de : 300, *lisez :* 469.

— 615, huitième ligne, au lieu de : Tes pieds, *lisez :* Les pieds.

— 657, dernier alinéa, 84, *lisez :* 92.

— 658, treizième ligne, 300, *lisez :* 330.

Enfin, là où est écrit Oignon, *lisez :* Ognons ; et : Un élastique, *lisez :* Une élastique.

—

FAIT OBSERVÉ

APRÈS L'IMPRESSION DE L'OUVRAGE.

Lorsqu'une voiture roule derrière nous, l'intensité du bruit de ce roulement nous donne à croire qu'elle va nous toucher, tandis qu'elle est encore à dix pas de distance. En nous rendant compte de cet effet, nous trouvons une preuve de plus de la puissance de nos moyens, page 291, pour rendre l'ouïe plus sensible ; l'effet contraire doit se produire sur celui dont l'audition devient plus dure, c'est-à-dire que s'il ne tient pas compte de cette perte de la sensibilité de l'organe, il court le danger d'être frappé par la voiture qu'il croit encore à une certaine distance.

TABLE DES MATIÈRES.

Pages.

Avant-propos. — Sur l'utilité de s'exercer à la marche et de son influence sur la santé. v

Réflexions sur l'usage de petites voitures personnelles. vj

PREMIÈRE PARTIE.

CHAPITRE I.

Des principaux mouvements pour exécuter les marches et exercices confortables. — Principe du jeté. 13

Jeté ordinaire. — Jeté coulant. — Jeté circulaire. — Grand jeté. 15

Jeté prolongé. — Jeté aigu. 16

Jeté de tenue. 17

Jeté rétrograde. — Jeté talonnier. 18

Jeté tardif. — Le rebondissement latéral. 19

Le fil de l'équilibre. 20

Le balancement horizontal ; sa puissance pour modérer la circulation du sang. 21

Pages.

Le gouvernail circulaire. — L'élasticité verticale. — L'élasticité oblique. 22

La concordance des mouvements. (Exemple page 542.) 23

Le fil des mouvements. — Le contre-poids de l'équilibre. — Le vacillement musculaire; son effet physiologique. 24

L'accrochette. 25

La quadrette. — La croisette. 26

La poignette. — La poussette. — Jeu de pression musculaire. 27

Jeu progressif de pression musculaire. 28

Le tour d'épaule. — L'épaulet. — Le tour de hanche. — Le tour de bras. 29

La vollette. 30

La voltigette. — Le laisser-aller. (Exemples page 32; complément page 669.) 31

Le hachet. 34

L'aillette. 35

Le grand tour de croisette. 37

Le jeu d'essor. 38

CHAPITRE II.

Mouvements et exercices hygiéniques. — Le contre-choc. (Citations page 40). 39

Le mani-pompe. (Exemples pages 43 et 44.) 42

La refoulette. (Accord du mouvement de la main avec celui du sang pour mieux refouler la peau, page 49.) 44

L'égrugette. 50

La frétillette, rebondissante, balançante, coulante, cadencée, tremblottante, rampante, frottante et

Pages.

pivotante. (Complément page 671 ; donnée comparative de la puissance de la frétillette page 479.) 51

La frétillante. 52

Le fil sensitif. 53

La nasale; sa puissance pour amortir l'éternument, le bâillement, le rire involontaire et les tiraillements d'estomac. 54

Le fil de l'appétit. 56

Le fil social. 57

De la valeur du principe des mouvements appliquée au corps humain ; puissance du mouvement continu. 58

Conclusions philosophiques sur les principes du mouvement de la marche. 63

—

DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE I.

De l'usure de la chaussure selon sa volonté. 67

Sensations agréables et conservatrices que donnent les mouvements confortables. 73

Jeté pesant. (Complément pages 374 et 658.) 77

De la chaussure neuve. — Causes qui produisent les cors aux pieds. (Complément page 254.) 82

CHAPITRE II.

Sur les divers moyens pour entretenir son équilibre dans les différentes marches et exercices confortables. 85

Le balancier. 90

CHAPITRE III.

Pages.

La montée de l'escalier. (Complément pages 657 et 663.) 92

Course à l'escalier. 96

Marche dans l'appartement. 98

La descente de l'escalier. 100

La chute continue. 104

Le presse-essor. (Complément page 611.)—La musique de saint Crépin. 106

CHAPITRE IV.

Des différentes marches et exercices sur les terrains plats. — Marche régulière. 108

Marche pour la jambe de bois, pour les pieds plats, et pour aller en ligne droite. 110

La marche régulière prolongée. 113

Marche sur l'orteil. 115

Jeu de la carambole. 122

Marche légère. 124

Marche calme ou de promenade. (Complément page 472.) 125

Marche ralentie. — La serpentine. 127

Jeu de la jalonnade. 131

Jeu de la serpentine sans fin. 132

Marche d'étude. — Marche de critique. — Marche latérale. 133

Marche oblique. 134

Marche en arrière. 135

Utilité et agrément de la marche en arrière. 136

Mise en scène de la marche en arrière. — Le choc en cadence. — Marche de tenue. 138

Pages.
Haute application de la marche de tenue. 140
Poses des bras pour redresser la tenue du corps. 141
Élévation d'idée pour redresser la tenue du corps. 145
Pour régulariser la tenue du corps. 146
Le dresse-essor. 148

CHAPITRE V.

Marches d'exercices pour se préparer aux différentes courses. — La boxonne. 150
Gaîté et appréhension que peut produire la boxonne. 152
Marche amble. 155
Course amble. — Courses diverses. (Complément page 665.) — Définition tranchée entre marcher et courir. 156
Course talonnière. 157
Plus de points de côté. 160
La grande course. 161
Course rase-terre. 162
Course contre le vent. — Entraînement du corps par effet de poids. 164
Pupitre improvisé. 166
Moyen de métamorphoser la coiffe du chapeau en parapluie. 168
Course à la vollette. — Course balancée. 170
Course voltigeante. 171

CHAPITRE VI.

Marches sur les terrains accidentés. — Marches sur l'arête des trottoirs ; utilité de cette marche. 174
Marche sur les chemins raboteux. (Citations page 77.) 176

Pages.

Marche dans les broussailles. 179

Joute aux broussailles. — Jeu de ballonnette. 180

Marches sur les sables, sur les terres labourées et sur les neiges. 182

Course au clocher. — Marche pour gravir les montagnes. (Complément page 637.) 183

Joute à gravir la montagne. 184

Marche pour descendre les montagnes. 183

Pour éprouver la sensibilité de certaines personnes. — Utilité, surprise et jeux gymnastiques en descendant la montagne. 187

Marche pour longer les côtes. 191

Jeu gymnastique sur la côte. 194

Marche assurée sur les chemins glissants. 193

Chemin infernal. 197

Marche pour ne pas se crotter. (Complément pages 469, 472, 639 et 664.) 199

Marche joyeuse. 204

CHAPITRE VII.

Marches et exercices pour se prédisposer aux mouvements à faire pour éviter les chutes. — La tricotine. 208

Marches récréatives. — La jésuitique mondaine. 212

La tricotine d'honneur. 213

Exercice de l'homme à deux faces. 213

Le salut circulaire. 216

CHAPITRE VIII.

Marches et mouvements pour se garantir des chutes. 218

Pages.

Simples précautions à prendre pour ne pas se donner d'entorse et ne pas se casser la jambe. 219

CHAPITRE IX.

Exercice pour se prédisposer aux mouvements à faire pour rendre les chutes moins dangereuses. — La bercelonnette, ou espèce de surprise pouvant servir de baromètre pour éprouver la sensibilité personnelle. 223

Le salut gymnastique. (Complément page 542.) 228

CHAPITRE X.

Marches et mouvements pour rendre les chutes moins dangereuses. 231

La tourniquette. 233

Agrément et utilité de la tourniquette. 233

—

TROISIÈME PARTIE.

CHAPITRE I.

Mouvements, exercices, marches hygiéniques et orthopédiques. — Chaleur et soins à donner aux pieds. 237

Chaleur aux pieds étant debout sur place. 241

La talonnette. 242

Chaleur aux pieds étant assis. — La sautillette. 244

Chaleur aux pieds étant dans le lit. 245

Manière de faire le lit pour conserver la chaleur aux pieds. 246, 247 et 249

Pages.

Soins à donner aux pieds. — Danger de la sueur rentrée. 249

La gambadine pour diminuer le gonflement des pieds. 250

Pour entrer les pieds dans la chaussure avec facilité. (Complément page 605.) 251

Soins à apporter à la chaussure en rapport avec l'hygiène des pieds. 252

Des cors aux pieds. 254

Divers moyens pour faire passer les cors aux pieds. 255

Moyen de se guérir de l'incommodité des ongles rentrant dans les chairs. 257

CHAPITRE II.

Chaleur à donner aux mains. 263

Fâcheuse conséquence du froid aux mains. 265

Soins à donner aux mains. (Complément page 587.) 267

Pour rendre la blancheur aux mains et en faire passer les rides. 270

La moulinette. 272

Effet physiologique de la moulinette. 273

Importance de la manière de claquer des mains. — Pour se préserver des engelures. 274

CHAPITRE III.

Soins à donner à la tête. — Respiration buccale. 277

Respiration nasale. —Respiration nasa-buccale. — Respiration bucca-nasale. — Respiration balancée. 278

Respiration progressive. 279

Pages.

Respiration prolongée. — Règles générales pour la respiration. 280

Pour se désaltérer sans boire. 281

Pour se purifier la bouche. 282

Pour se préserver des maux de dents. 283

Pour se guérir du mal de dents et de la fluxion. 284

Pour donner de l'extension à sa voix. 285

Pour donner un ton grave à la voix trop aiguë. 286

Pour ne pas se fatiguer la poitrine en chantant, en déclamant et même en parlant. (Complément page 376). 288

Données sur les bienfaits de la gymnastique appliquée à la poitrine. 289

CHAPITRE IV.

Pour s'épargner et même se faire passer les douleurs d'oreilles et la surdité. (Complément page 408.) 291

CHAPITRE V.

Pour conserver la pureté de l'odorat. 297

Pour faire passer le rhume de cerveau. 300

CHAPITRE VI.

Pour se conserver la vue et pour se la fortifier. (Complément pages 408 et 602.) 303

La passette. 304

Pour se fortifier la vue et lui faire supporter l'éclat du soleil sans la fatiguer. 309

Pour faire passer la force visuelle d'un œil dans l'autre, selon sa volonté. 312

Pages.

Pour redresser les yeux louches. 314

Pour donner de la vivacité aux yeux et les faire ressortir lorsqu'ils sont trop caves. 315

CHAPITRE VII.

Pour se conserver les cheveux et les empêcher de blanchir. — Causes qui les font tomber, et causes qui les font blanchir. 317

Diverses manières de se peigner pour la conservation des cheveux. (Complément page 641.) 324

CHAPITRE VIII.

Pour se préserver des maux de tête et les faire passer. — Principales causes qui produisent les maux de tête. 330

La roulette. 333

CHAPITRE IX.

Pour conserver la beauté du visage. (Complément page 635). 338

Moyen proposé pour faire ressortir les joues creuses, ou bain de beauté. 342

Pour faire passer les rides. 344

CHAPITRE X.

Pour se donner de la chaleur au corps dans son entier étant debout. 349

Pour se donner de la chaleur au corps dans son entier étant assis. — La galopade. 350

A propos de la galopade au théâtre. 353

CHAPITRE XI.

Pages.

Gymnastique hygiénique et confortable à exécuter étant dans le lit. — Entrée dans le lit. 353

La passe-passe. 357

La mouline. 359

La rouline. 362

Gymnastique hygiénique et confortable pour le moment du réveil. 363

La frétillante ondoyée. 364

Précaution à prendre pour éviter l'effet dangereux de la réaction de mouvement. 365

La roulante. — Pourquoi le corps se fatigue lorsqu'il se met en mouvement. 367

Pour ne pas être exposé à perdre les fluides corporels à la moindre agitation. 368

Pour retenir au profit de sa santé les fluides qui s'échappent du corps. (Complément page 391.) 369

Le gymna-pecto. 370

Pour utiliser les courants d'air au profit de sa santé. 372

Le massage remplacé avec avantage par la gymnastique confortable. 375

L'époussetillette. — Le tourni-therme. 373

Précaution à prendre par les personnes délicates avant de s'exposer au froid. 376

Pour rendre la beauté au corps dans son entier ou Bain de Jouvence. 380

CHAPITRE XII.

Pour moins dormir. 381

Pour éviter les dangers de l'insomnie. (Complément page 307.) 383

CHAPITRE XIII.

Pages.
Pour se garantir du danger des sueurs rentrées. 388
L'essuyette. 389
L'essuyette roulante. 390
Puissance de l'essuyette roulante contre l'apoplexie. — L'essuyette flottante, pour faire porter le sang dans le haut ou dans le bas du corps, selon sa volonté. 391
Pour faire passer les douleurs rhumatismales. — Pour amortir à l'instant même les douleurs produites par chocs. 393

CHAPITRE XIV.

Pour rendre le rhume salutaire. 395
Pour dissimuler la toux et autre bruit involontaire. 397
Pour éviter les fluxions de poitrine. 398
Pour éviter la pulmonie et même s'en guérir. 399
Pour se guérir de l'asthme. 402
Pour faire passer les varices. 405
Le basculinet. 406

CHAPITRE XV.

Importance de la manière de gratter les démangeaisons ; avantages que l'on peut retirer de quelques notions physiologiques pour la manière de se gratter. 408
Pour faire passer les dartres et autres maladies de la peau. 414
Puissance que l'on peut obtenir de la respiration pour purifier le sang. 415

CHAPITRE XVI.

Pages.
Pour faire passer les maux de nerfs. 417
Pour faire passer les palpitations de cœur. (Complément page 670.) 422
Marche pour calmer les palpitations de cœur. 424
Puissance de la manière de respirer pour amortir les palpitations de cœur. 425
Pour faire passer le mal de cœur. 426
Causes gymnastiques et physiologiques qui produisent le mal de cœur. 427
Le gymna-cardia. (Complément page 467). 428
Probabilité de faire passer le mal de mer par le moyen de la gymnastique confortable. 429

CHAPITRE XVII.

Pour faire passer la colique. 430
Le ventilo. 431
Pour se garantir du danger des hernies. 433
Pour faire passer les hémorrhoïdes. 434
Pour faire passer la constipation. — Le péristaltot. 436

CHAPITRE XVIII.

Des bonnes digestions pour les personnes qui ont de mauvaises dents. 438
Des bonnes digestions pour les personnes qui ont mauvais estomac. — Le digestot. 440
Pour manger beaucoup sans être exposé aux indigestions. 441
Le grand digestot. 444

CHAPITRE XIX.

Pages.
Pour entretenir l'appétit. 443
Bienfaits obtenus de la manière de gouverner son appétit. 449
Pour passer plusieurs jours sans boire et peu manger sans souffrir de ces privations. 450

CHAPITRE XX.

Pour se faire maigrir. 454
Course-épaulée. 457
Moyen médical pour se faire maigrir. 458
Pour se donner de l'embonpoint. 459
Pour faire porter l'embonpoint là où il convient, et notamment pour les dames à certaines parties de la poitrine. (Complément page 603.) 463
Moyen médical pour se donner de l'embonpoint. 464
Pour faire passer le hoquet; cause physiologique qui le détermine. 465

CHAPITRE XXI.

Marches et mouvements hygiéniques pour les personnes de constitution délicate, et pour celles qui ont les pieds sensibles. — Marche basculinette. 468
Courses pour les personnes de constitution faible. 470
Marche pour les personnes qui ont les pieds sensibles. (Complément page 670.) 471
Marche sur les talons. 472

Pages.

Marche pour les personnes qui ont les jambes faibles. 473

Petit appareil invisible pour les dames. 474

La balancine. 475

CHAPITRE XXII.

Le repta-gymna ou rampante gymnastique. — La reptante, pour les malades ou les personnes delicates de poitrine, qui dans leur lit veulent changer de position ou remonter sur leur oreiller avec la plus grande facilité. 477

La reptante cadencée. — La rampante. 480

La rampante sur le côté. 481

La cul-de-jattine. 482

Importance de la gymnastique confortable pour la santé de la jeunesse; son utilité pour le vieillard et pour les personnes qui voyagent à pied. 483

Pour se guérir de la paralysie. 485

Respiration rebondie. 486

CHAPITRE XXIII.

Pour ne pas se déformer les pieds en marchant. 489

Pour remettre les pieds dans leur état primitif lorsqu'ils ont été déformés par la chaussure. 490

Ce qui fait que les doigts, les membres et même le corps se raccourcissent, et ce qui fait que les doigts craquent lorsqu'on les tend. 494

CHAPITRE XXIV.

Pour redresser les parties du corps lorsqu'elles ont dévié de leur forme naturelle. 496

Pages.

Pour faire passer les douleurs et la déviation du corps produites par faiblesse de constitution. — La roulinette. 498

Puissance de la roulinette pour étendre la force vitale. 499

Pour modifier la structure des bossus, et donner plus d'élévation à la taille. — Appareils orthopédiques dans lesquels le malade peut exécuter des exercices confortables. 502

Pour alonger et raccourcir le nez. — Petit appareil orthopédique. 505

CHAPITRE XXV.

Pour redresser par la marche la démarche des boiteux. 508

Pour guérir la folie par les propres mouvements du fou lui-même. 512

Causes physiologiques qui déterminent la folie. 515

Appareil faisant réagir les mouvements du fou au profit de sa santé; avantages de ce traitement confortable. 517

Pour rendre l'esprit et le jugement plus sains.—Définition tranchée entre jugement et esprit. 518

Causes qui affectent le jugement et l'esprit. 520

—

QUATRIÈMÉ PARTIE.

CHAPITRE I.

Application de la gymnastique confortable à diverses professions pour ne pas se fatiguer en travaillant. 525

Pages.

Pour ne pas se fatiguer en cousant. 524

Pour ne pas se fatiguer en repassant ; mouvement confortable pour soulager du poids d'un objet quelconque que l'on tient à bras tendu, et moyen de faire du repassage avec le carreau un exercice salutaire. 527

Petite invention pour rendre le repassage du tailleur moins fatigant. 528

Pour ne pas se fatiguer en coupant. 530

Pour peigner facilement des étoffes à poils très longs ou des franges lisses, ou enfin des cheveux. 532

Pour ne pas se fatiguer en frappant. 532

Petit jeu utile à la jeunesse des écoles. 533

Cause définie de la force du coup de marteau à manche flexible. 537

Pour moins se fatiguer en sciant et en tournant. 538

Pour ne pas se fatiguer en rabotant. 539

Pour moins se fatiguer en corroyant. 540

Ordre d'impulsion pour augmenter la puissance du mouvement. 542

Pour ne pas se fatiguer en lissant et autre travail analogue ; simple appareil pour épargner la fatigue du corps. 544

Pour épargner la fatigue des bras en utilisant le poids du corps. — Exemple. 546

Pour moins se fatiguer en pétrissant ; même appareil qu'à l'article précédent. 547

Manière de respirer pour soulager la poitrine sans être obligé de pousser ces espèces de soupirs effrayants que les ouvriers boulangers nous font entendre. 548

Pages.

Citations pour démontrer qu'il est utile d'accompagner certains exercices d'un bruit quelconque. 550

Les maladies épargnées aux ouvriers boulangers, ainsi que leur sueur qui découle dans la pâte. 551

Pour moins se fatiguer en portant. 551

Applications de la respiration balancée, du balancement, du contre-choc et du mouvement de bascule pour épargner la fatigue. 552

Pour ne pas se fatiguer en jetant. 557

Pour ne pas se fatiguer en poussant un objet quelconque, tel qu'un meuble pesant ou fragile, et frapper dessus sans le détériorer. 559

Pour qu'un ouvrier replet, quoique fatigué, trouve du soulagement en poussant ou en tirant un gros meuble. 56

Pour moins se fatiguer en tirant. 561

Pour moins se fatiguer en faisant aller une mécanique d'imprimerie. (Principe, page 538). 562

Effet de contre-coup pour ouvrir avec facilité une porte ou une fenêtre qui se trouve retenue à une partie de sa fermeture. 563

Principes d'impulsions successives et progressives pour obtenir plus de force dans toutes espèces de tirages. 564

Pour moins se fatiguer en battant. 566

Espèce de pas gymnastiques donnant la facilité aux jambes de travailler en même temps que les bras. 567

Jeu de ballonnet. 569

Pour moins se fatiguer en frottant. 571

Le talonnet balancé. 572

La gymnastique confortable; couplet de facture dénotant les principaux avantages de cette nouvelle

Pages.

gymnastique, destinée à soutenir l'essor de divers exercices. 575

Pour se décrotter à sec, par un exercice agréable, sans faire de poussière et sans détériorer l'étoffe. 576

Manière d'enlever la boue d'un vêtement sans tenir la brosse ni l'étoffe, et sans faire de poussière. 582

Moyen facile, ayant la chaussure aux pieds, de cirer les deux côtés en même temps. — Pour conserver la chaussure vernie. 584

Grand avantage de ne pas faire de poussière. 585

Précaution à prendre pour ceux qui travaillent des matières sujettes à attaquer la poitrine. 585

Pour enlever plus facilement les taches. 586

La brossette. 587

Effet salutaire de la brossette. 589

CHAPITRE II.

Pour bien entretenir le fil sensitif. 590

Hygiène sensitive. 592

Danger de faire usage du tabac ; manière de l'employer pour le rendre salutaire. 594

Gymnastique confortable pour remplacer le tabac. 598

La frétillette pétrissante. 599

Mode contraire à la santé dont le danger est épargné par des mouvements hygiéniques. 600

Le talonnet pirouetté. 606

Le patinet cadencé. 607

Marche talonnée. 608

Le postillon. 609

Agrément et hygiène de cet exercice. 610

Pages.

Le presse-essor flamboyant. 612

Surprise. 613

La ronflante. — La sombrelonnette. 614

Exercices pouvant être utiles au théâtre. 617

La ventillette. 619

Exercice d'été. 621

Pour conserver l'appétit. 623

Régime hygiénique pour les personnes délicates, et pour faire passer les maux d'estomac, en conservant la faculté sensitive de cet organe. 624

La claquette ou marche gambadine. 629

Citations historiques pour démontrer combien l'usage habituel des voitures peut nuire à la santé. 632

Jeu de chute prolongée pour rendre instinctif le mouvement qui préserve de la casse un objet qui échappe des mains. 636

L'ondoyante. 638

Pour faire presser les attaques de nerfs ou épilepsie. 643

Combien on peut améliorer sa santé et le système sensitif par le régime de l'air, du mouvement et de la nourriture. 647

Pour se préserver des puces et des punaises en travaillant à sa santé. 648

Utilité de la puce. 650

Puissance de la gymnastique confortable pour débarrasser toutes les parties du corps des humeurs malsaines. 653

CHAPITRE III.

Marche par excellence à pas ouverts. 655

Marche par excellence à pas fermés. 656

Pages.

Statique du pas fermé. 657

Puissance de la marche par excellence à pas fermés pour activer la circulation du sang. — Récapitulation des avantanges de la marche par excellence à pas ouverts et à pas fermés. 665

Heureux effets de la marche par excellence, constituée en marche d'été. 666

Marche par excellence, constituée en course d'été. 667

Marche de repos ou dormeuse. 668

Observations essentielles pour l'exécution des marches d'été. 670

CONCLUSION.

Puissance des mouvements agréables pour l'accord des hommes. 674

Comparaison du cours de la marche à l'existence. — Donnée physiologique de la croissance et de la décroissance du corps. 676

Données comparatives pour prouver que l'on peut renouveler complétement son corps, le bonifier, et prolonger son existence. 678

Où l'on peut avoir la preuve positive du résultat obtenu par la gymnastique confortable. — Garantie de l'auteur. 682

Préambule des errata. — Errata. 684

Fait observé après l'impression de l'ouvrage. 686

FIN DE LA TABLE.

G CE
D504
.L8 1850

LUTTERBACH
REVOLUTION DANS LA MARCHE

1485848

La Bibliothèque
Université d'Ottawa
Echéance

The Lib
University
Date D

a39003 003194676b

LUTTERBACH

REVOLUTION DANS LA MAR

U D' / OF OTTAWA

COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 04 02 05 08 08 8